Masasarap na Lu ingPILIPINO

TX
725
F32
1972

UTUBO at MAKABAGO)

MAY KASAMANG LUTUIN
NG IBA'T IBANG BANSA

UP MAIN LIBRARY
DMLF26072

ni Aling Sharing

Masasarap na Lutuing PILIPINO

(KATUTUBO at MAKABAGO)

MAY KASAMANG LUTUIN
NG IBA'T IBANG BANSA

ni Aling Charing

National BOOK STORE
PUBLISHERS • METRO MANILA
PHILIPPINES

Published by National Book Store, Inc.

Copyright, 1972 by
National Book Store, Inc.

First Year of Publication, 1972

All rights reserved.
No part of this book may be
reproduced in any form or by
any means, except brief quotations
for a review, without permission
in writing from the Publisher.

PCPM Certificate of
Registration No. SP 594

Printed by
Cacho Hermanos, Inc.
Corner Pines, Union Sts.
Mandaluyong, Metro Manila

ISBN 971-08-1816-3

JUN 0 2 2006

PAUNANG-SALITA

DITO sa ating bansa, ay hindi naitutu-ring na "uliran" ang isang babaing may asawa kung hindi siya marunong magluto. At sinasa-bi ng mga matatanda na ang isang dalaga ay di pa dapat mag-asawa kapag hindi pa ito maru-nong magluto. Sapagka't ang isang pangu-nahing tungkulin ng isang ginang ay ang pagha-handa ng pagkain para sa kanyang mag-anak.

Hindi dapat ipangahas ang mga restauran na mabi-bilhan ng masasarap na pagkain. O ang mga pamilihan at groserya na kabibilhan ng mga pagkaing de lata. Una-una'y lubhang magugol ang lagi nang pagbili ng mga ulam na luto na. Ikalawa, kahit na anong sarap ng mga pagka-ing iyon, ay makasasawa rin. Baka kung magsawa sa mga gayong pagkain ang inyong Mister, ay maisipan tuloy 'makikain' sa kusina ng isang mahusay magluto. Mahi-rap na!

At kahit na nga sabihin pang 'kaya' ng lukbutan ninyo ang bumayad ng isang kusinera, kailangan din na may nalalaman kayo tungkol sa mga gawaing pangkusina. Sa gayo'y di man kayo ang gumawa o magluto ay masa-sabi ninyo sa inyong kusinera kung anu-anong klaseng putahe ang dapat niyang ihanda. At mawawari ninyo kung tama o hindi ang mga pagkain na idudulot niya sa inyo.

Masarap. Masustansya. At matipid. Ang tatlong "M" na iyan ang dapat na isasaalang-alang sa paghahanda ng mga pagkain.

May mga masasarap na pagkain na hindi gaanong nagbibigay ng sustansya sa ating katawan. At hindi naman ang lahat lamang ng mga mamahalin na pagkain ang masustansya at masarap. Hindi rin madadaan sa dami ng sahog ang pagpapasarap sa ano mang putahe.

Sa aklat na ito, ay sinikap naming matipon ang tatlong 'M' na iyan sa mga pagkain. Mga putaheng isa-isang sinubok namin upang di naman kami mapahiya sa inyo. Mga paraan ng pagluluto sa simpleng mga pangungusap upang madaling maunawaan at masundan ng kahit na mga batang bago pa lamang natututong bumasa. Binanggit namin ang mga bata, sapagka't naniniwala kami na lalong mainam na bata pa lamang ay matuto nang magluto.

Bibigyan din namin kayo, sa aklat na ito, ng mga "tips" sa maayos na paghahain sa mesa. Iyan ay upang maakit kaagad ang panggana ng inyong mga hahainan. Matutunghayan din ninyo dito ang mga "tips" ukol sa madali at maayos na paglilinis ng mga isda, paghihiwa ng mga gulay at panahog, at wastong paghahanda ng mga lulutuin nang di lubhang mababawasan ang sustansya ng mga ito.

Upang maging madali ang pagpili ninyo ng mga putaheng nais ninyong masubok, isinaayos namin sa aklat na ito ang magkakauring putahe. Tulad halimbawa ng mga gulay. Pinagsama-sama namin sa isang bahagi ang mga lutuin na ang pangunahing sangkap ay mga gulay. Gayun din ang mga isda at karne. At may sarili ring bahagi ang mga minandal at minatamis.

ALING CHARING

MGA NILALAMAN

MGA LUTUING PILIPINO NI ALING CHARING

MGA LUTUING PANGHANDAAN 1

Paghahain sa mesang Panghandaan 4
Embutido 9
Murkon 10
Lengua Mechada 11
Relyenong Kustilyas ng Baboy 12
Paella 13
Apahap na may mayonesa 14
Relyenong hipon 15
Piniritong Hipon I 16
Piniritong Hipon II 17
Relyenong Manok 18
Kalderetang Manok 19
Salsa Blanca 20
Eskabetseng makaw 22
Manok na may Pinya 23
Pastel na Manok 24
"Pie Crust" 25
Manok na may "Curry Powder" (Chicken curry) 26

MGA LUTUIN NA MAY KARNE, BABOY at MANOK 27

Adobong Manok at Baboy 35
Asadong karne 36
Batsoy I 37
Batsoy II 38
Binagoongang Baboy I 39
Binagoongang baboy II 39
Dinuguan 40
Kari-karing buntot o pata ng Baka 41
Bopis 42
Hamburger 43
Guisadong atay at Balunbalunan (manok) 44

Humba 45
Menudo 46
Mitsado 47
Litson na Baboy (sa kawali) 49
Paksiw na Litson 50
Tocinong baboy 50
Paksiw na pata 51
Piniritong manok 52
Relyenong puso ng baka 53
Tortang giniling na baboy 54
Langgonisa 55
IBA'T IBANG LUTUIN BUHAT SA ISDA AT MGA LAMAN-DAGAT 57
Relyenong Bangus I 63
Relyenong Bangus II 64
Litson na bangus 65
Asadong bangus 65
Totsong bangus 66
Adobong Bangus 66
Sinigang na bangus (gisa sa miso) 67
Kardilyong isda 68
Lumpiyang isda 68
Putserong Dalag 70
Apritadang Dalag 71
Pesang Apahap 72
Isda a la cubana 73
Eskabetseng isda 73
Bakalaw 75
Pinangat na isda 76
Paksiw na isda 77
Rebosadong labahita 78
Alimango con agrio dulce 78
Alimango adobado con cauliflower 79
Relyenong Alimasag 80
Tortilyang Alimasag (may patola) 81
Sinabawang tulya 81
Kilawing tulya 82

Batute 83
Nilagat 83
MGA LUTUIN BUHAT SA GULAY 85
Ginisang Ampalaya I (may miso) 91
Ginisang Ampalaya II (may sotanghon) 92
Ginisang Ampalaya III (lutong makaw) 93
Ginisang Ampalaya IV (may Itlog) 93
Ginisang Ampalaya V (may guisantes) 94
Ginataang Ampalaya 95
Ginisang Mais 96
Ginisang sitaw I 97
Ginisang sitaw II (may tinapa) 97
Inadobong sitaw 98
Lumpiyang Sariwa – Espesyal 100
Lumpiyang sariwa – I (may singkamas) 101
Lumpiyang sariwa – II
(may ubod ng niyog) 101
Lumpiyang sariwa III (may labong) 101
Maalat (Sawsawan para sa lumpiyang
Sariwa) 102
Lumpiyang Prito 102
Beans guisado 103
Okoy a la Empanada 105
Sitsaro na may Karne at atay 106
Tiboron (lutuin intsik) 107
Chop suey 108
Pinakbet 109
Bulanlang 110
Nilagang gulay (putaheng Batangas) 110
Kilawing labanos 111
Kilawing Puso ng saging 112
Piniritong Talong 112
Asadong Talong 113
Binagoongan na talong 114
"Yuk shi Chow mein" (fried noodles) 115
MIKI, MACARONI, SPAGHETTI 117
Paggawa ng miki -I 117

Paggawa ng miki -II 117
Paggawa ng miki -III 117
Pansit palabok o luglog 118
Palabok (para sa pansit-palabok) 119
Pansit mami 119
Pansit kanton 121
Pansit miki 122
Piniritong miki (noodle chips) 122
Pansit molo 124
Pambalot ng pansit molo 124
Pansit gisado (bihon-tuyo) 125
Gisadong macaroni - I (may manok) 127
Gisadong macaroni - II 128
Spaghetti - I 128
Spaghetti - II 129
Spaghetti - III (may bola) 130

PAGGAWA NG MGA SALSA 131

Agrio dulce o Sweet Sour Sauce I-IV 133
White sauce - III 134
Salsang itlog (egg sauce) 135
Salsang may mayonesa 136
Salsang sibuyas 136
Salsang "hollandaise" 137
Salsa para sa Barbecue 137
Paggawa ng Ketsup (kamatis) 138
Iba't ibang sopas 139
Sopas na makaroni - I 141
Sopas na makaroni - II 141
Sopas na itlog 142
Sopas na patatas 142
Sopas na Asparagus 143
Sopas na repolyo 143
Sopas na Sibuyas 144
Sopas na halaan o tulya 145
Sopas na mais - I (Sariwang mais) 146
Sopas na mais - II (mais sa lata) 146
Sopas na upo 147

MGA MAHAHALAGANG KAALAMAN UKOL SA PAGLULUTO NG BIGAS 148
Hilaw na sinaing 149
Paghuhugas sa bigas 150
Sunog na sinaing 151
Pagsasaing sa dahon ng saging 152
Pagsasangag ng Kanin 152
Paglulugaw 153
IBA'T IBANG LUTUIN BUHAT SA BIGAS AT MGA LUTUIN NA PANG MINDAL 155
Arroz ala Valenciana 155
Morisqueta tostada - I 156
Morisqueta tostada - II 156
Morisqueta tostada - III 157
Iginisang bigas na may Hipon 158
'Ampaw' na Kanin 158
Biringheng mais 159
Suman sa lihiya 160
Suman Sa kamoteng-kahoy 161
Suman sa Ibos 161
Ginataang bilu-bilo 162
Ginataang na mais 163
Ginataang halu-halo 163
"Banana-que" 164
Bunwelos na saging 164
Maruyang saging 165
Nilupak na saging 165
Turon na saging 165
Maha blanca 167
Paggawa ng "Latik" 167
'Budbod' na niyog 167
Bitsu-bitso 168
Butsi 168
Palaman sa Butsi 169
Palitaw 169
Bibingkang Galapong 170
Bibingka Royal 171

Piniritong tinapay (french toast) 172
Inanggit 172
Tamales 173
Puto bungbong 174
Putong puti 175
Puto-Maya 175
Kalamay na pinipig 176
Bibingkang pinipig (o malagkit) 176
Espasol 177
Empanada 178
"Empanada Crust" - I 179
"Empanada Crust" - II 179
"Hot cake" 180
"Doughnut" 180
"Waffles" 181

MGA PALAMAN SA TINAPAY 183

"Cheese pimiento" 183
Manok na may mayonesa 183
Hipon (Shrimp salad filling) 184
Alimasag at pipino 184
"Corned beef" o karne norte 185
Hamon at pipino 185
"Tuna fish salad spread" 186
Itlog At "bacon" 186
Pastilyas de leche (may patatas) 187
Pastilyas de leche (Gatas ng Kalabaw) 187
Pastilyas de ube 188
Pastilyas de mani 188
Masapan de buko 188
Suspiros de mani (pili o kasoy) 189
Matamis na Yema 189

MGA MINATAMIS 191

Minatamis na santol (preserved) 191
Minatamis na langka 192
Minatamis na manggang hinog 192
Minatamis na pinya 192
Matamis na kamatis 193

Matamis na "prunes" 193
Matamis na Kamyas 193
Minatamis na bayabas (guava jelly) 194
Minatamis na mangga (mango Jam) 194
Tsampoy na sampalok 195
Matamis na sampalok (kasama
ang tangkay) 195
"banana chips" 195

PUDDING (tinapay) 197

Pudding na may pinya 197
"Mocha Bread Pudding" 198
"Pudding" na may "meringue" 198
"Meringue" 198
"Chocolate Bread Pudding" 199
Leche Plan - I (pula ng Itlog) 199
Arnibal para sa leche plan 199
Leche Plan - II (puti ng Itlog) 200
Leche Plan -III (may gata ng niyog) 200
Gulaman -I (may prutas) 201
Gulaman -II (may gatas) 201
Gulaman - III (may gatas ng Kalabaw) 202
Gulaman-niyog "pie" 202
Paggawa ng mayonesa" 203
"Salad dressing" (panimpla sa ensalada) - I 204
"Salad dressing" - II 204
"Salad dressing" - III (Whipped Cream) 204
"Macaroni salad" 205
"Buko salad" - I 207
"Buko salad" - II 207
'Buko salad" - III 207
"Buko salad" - IV 208
"Chicken salad" 208
"Fruit salad" (nepa style) 209
"Fruit salad" 209
"Potato salad" 210
"Tuna fish salad" 210
"Shrimp salad" 211

"Egg salad" 211
Ensaladang letsugas 212
Ensaladang singkamas 212
Ensaladang labanos 213
Ensaladang labong 213
What is Aji no moto? 216
Who invented Monosodium glutamate? 216
What does Aji no moto do? 217
AJI NO MOTO'S SPECIAL INTERNATIONAL RECIPES 219
Jap's Shrimp Tempura (fried prawns or lobsters) from Japan 219
Cuba's Vaca Frita (fried Steaks) from Cuba 220
Eng.'s Fillet of Sole Curry - from England 221
Finl.'s Chicken Livers with apples - from Finland 222
France's Chateaubriand - from France 223
Germany's Meat rolls (rouladen) 224
Hawaii's Bola Gai (Chicken) 225
India's Curried Fish Balls 226
Spain's Arroz ala Valenciana 227
Russia's Beef Stronganoff 228

MGA LUTUING PANGHANDAAN

KAPAG nalalapit na ang mga kapistahan, binyagan o kasalan, ang unang pinagbubuhusan ng pag-iisip ng mga maybahay ay ang mga pagkain na ihahanda nila. Siyempre naman, ang nais nila ay mabigyan ng kasiyahan ang kanilang mga magiging bisita.

Sa bagay na iyan ay baka may maitulong kami. Sa mga sumusunod na pahina ay may inihanda kami na mga putaheng espesyal na mapamimilian ninyo. At mayroon ding mga paalaala at **tips** para sa ipagtatagumpay ng inyong handaan.

Hindi naman kailangan ang napakaraming putahe sa paghahanda. Ang tatlo o apat na putahe ay sapat na. Maidadagdag dito ang ensalada at matamis.

Dapat na pumili ng magkakaibang uri. Alalaong baga, sa tatlong putahe na lulutuin ninyo, hindi dapat na karneng lahat. Kailangan, ang isa ay lutuing isda, ang isa naman ay may halo na kaunting gulay at ang isa pa ay karne o manok. Bukod sa nakasasawa ang magkakaparehong-uri, ay maaaring sa mga panauhin natin ay mayroong hindi makakakain o bawal sa kanila ang karne o isda. Dahil doon ay mayroon silang mapamimilian na mga putahe.

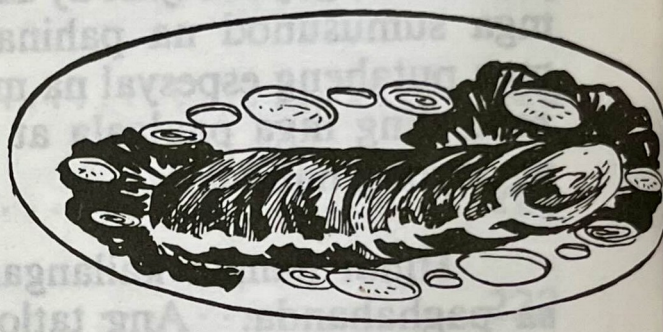
Isa pa, hindi rin dapat na pawang "tuyo" ang mga putahe, o dili kaya'y "masasabaw". Halimbawa'y kung mayroong litson o piniritong manok, kailangan ay mayroong may salsa o sabaw.

Maging sa lasa, iwasan na magkakapareho ang timplada. Halimbawang mayroon tayong "Eskabetseng Makaw". Ito ay may timplang suka. Ang iwasan ay magkaroon ng isa pang putahe na may timpla na maasim. Gaya ng Bola-bola na may "agrio dulce."

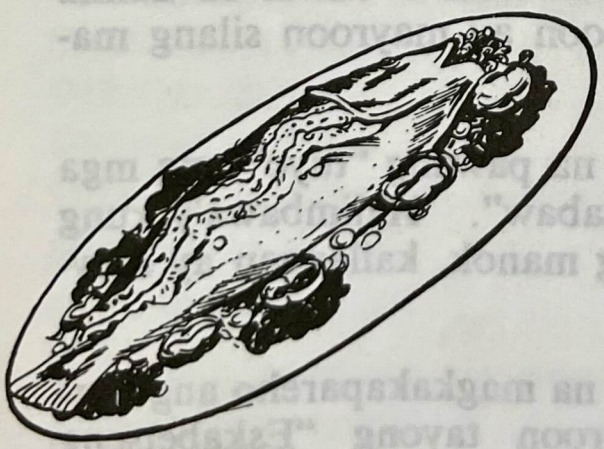
Kaakit-akit na paghahain

Ang kaakit-akit na paghahain ay isang mahalagang bagay na dapat isaalang-alang sa paghahanda. Masasarap man ang mga putaheng niluto natin, kung ang mga ito naman ay parang itinambak na lamang at sukat sa mesa, ay nakawawala ng gana.

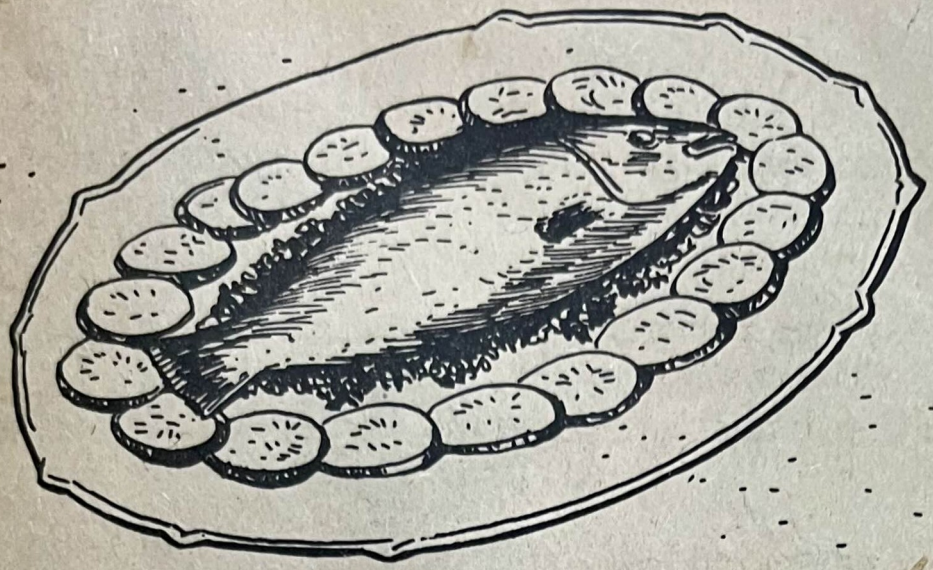
May mga pampalamuti sa ulam na hindi naman magugol. Gaya halimbawa ng letsugas, sibuyas na mura, malalaking kamatis, siling pula, pipino at pinya (sa lata).



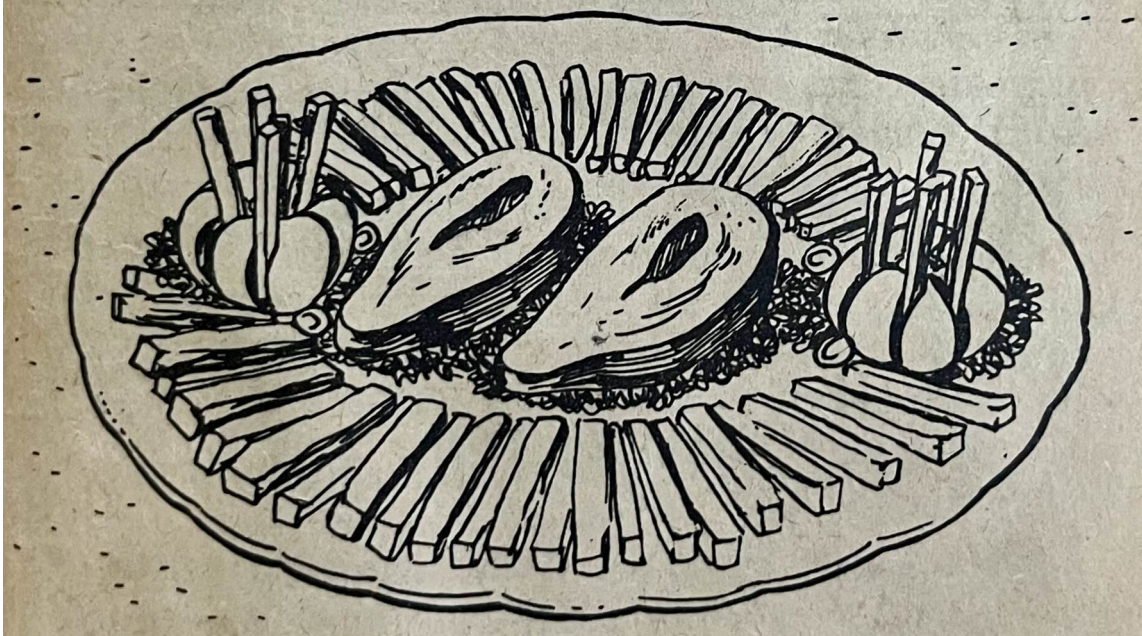
Gaya ng embutido — ang ilang dahon ng letsugas sa magkabilang dulo ay makapagpapaganda ng ayos ng embutido. At magbibigay ng kaakit-akit na kulay dito ang **catsup** na iguguhit sa gitna ng embutido. Paalaala pa rin — ang embutido ay hiwa-hiwain kung nasa bandehado na, sapagka't maaaring madurog ito kung isasalin pa ng lalagyan kapag hiwa-hiwa na.



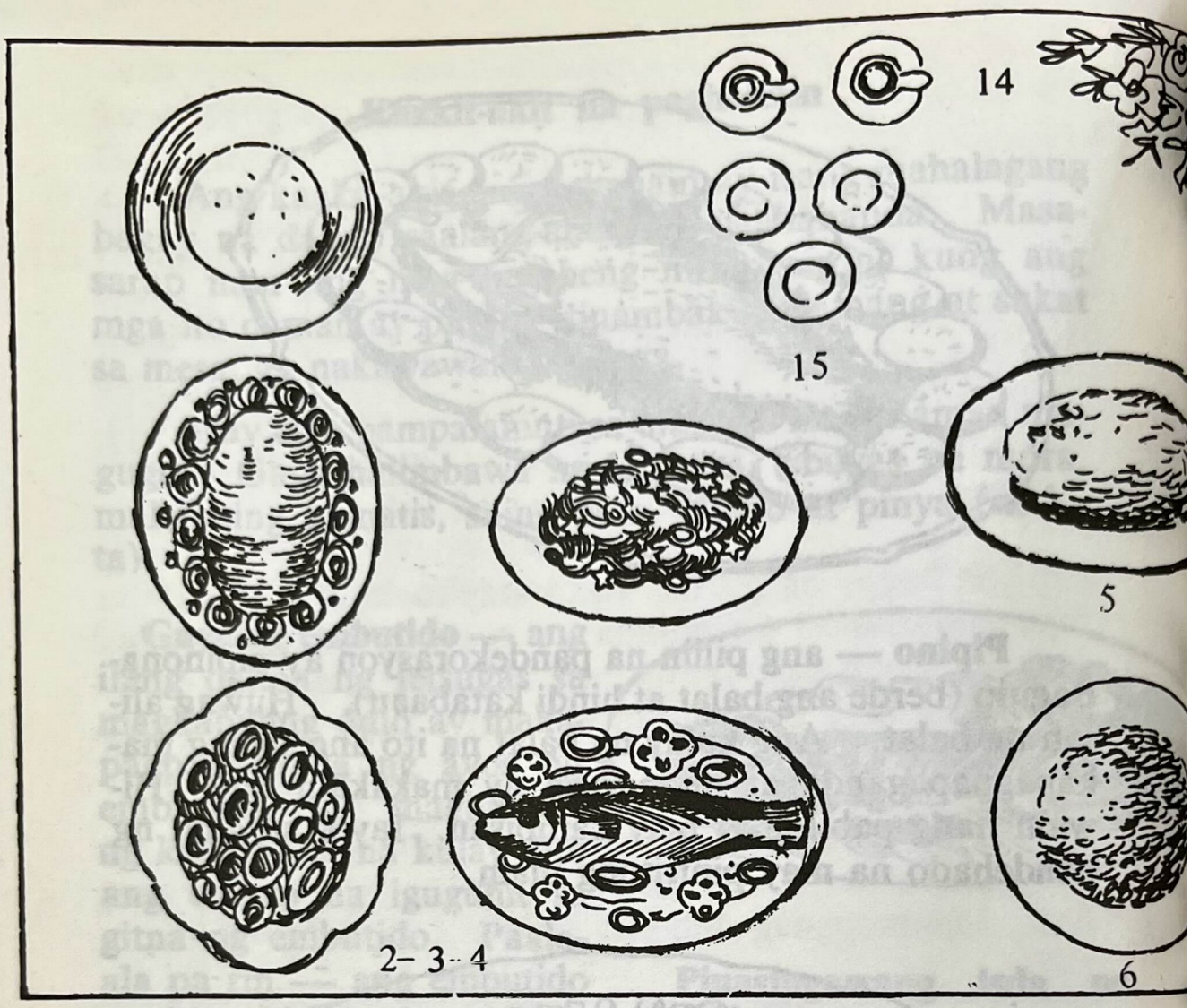
Pinasingawang isda na may mayonesa — sa lutuing ito, inihahain nang buo ang isda. Makagaganda at makasasarap pa ang pagbubudbod sa ibabaw nito ng itlog na nilaga na hiniwa-hiwang maliliit. Ang maibubudbod pa ay tinadtad na **pickles** at siling pula. Iba't ibang disenyo ang magagawa ninyo sa pagbubudbod. Samantala, ang bibig ng isda ay masusuksukan ng ilang puno ng sibuyas na mura, na ang mga dulo ay hinimay at kinulot (sa pamamagitan ng mapurol na gilid ng kutsilyo).



Pipino — ang piliin na pandekorasyon ay pipinong-Baguio (berde ang balat at hindi katabaan). Huwag alisan ng balat. Ang kulay ng balat na ito ang siyang makapagpapaganda at ito naman ay makakain din. Hiwain nang pabilog at may kanipisan. Iayos sa gilid ng bandehado na may piniritong ulam.



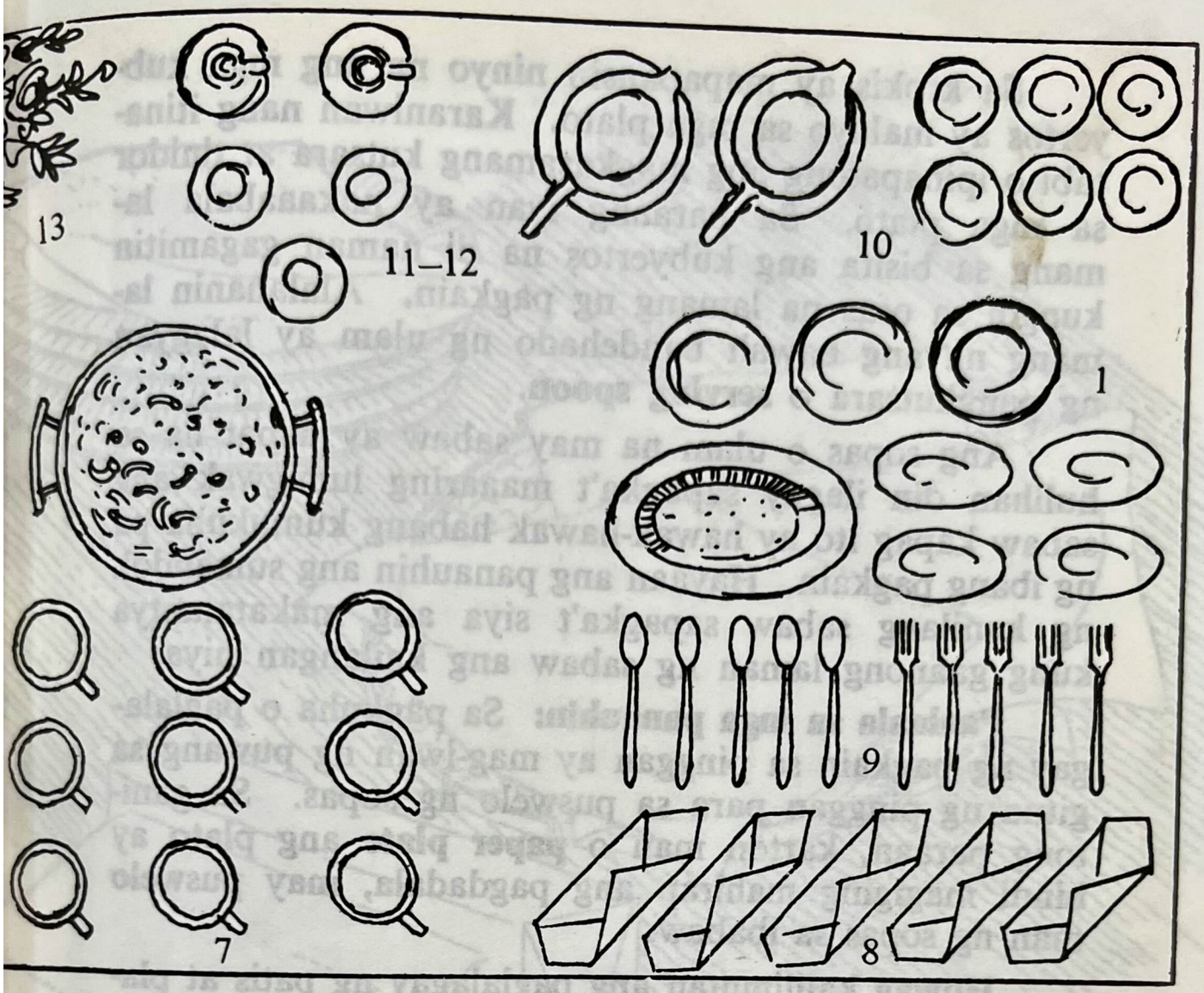
Piniritong patatas — hiwain nang pahabang makikitid (1/2 pulgada ang kapal) at prituhin hanggang pumula. Ang lima o anim na piraso nito ay 'isuksok' sa kabiyak na kamatis o itlog na nilaga. Maaaring patayo o pahiga na iayos sa bandehado, katabi ng embutido, murkon o piniritong ulam.



PAG-AAHIN SA MESANG PANGHANDAAN

Sa ngayon ay nauuso sa mga malalaki at maging sa maliit man na handaan, ang paghahain na **buffet** o kani-kanyang pagkuha ng pagkain sa mesa ng mga panauhin. Matapos kumuha ng kanilang pagkain ay dinadala na ng panauhin sa kanilang upuan o sa kung saan man panig ng bulwagan ang kinuha nilang pagkain at doon na kumakain.

Ang paraan ng hainan na ito ay malaking ginhawa para sa mga maybahay. Sapagka't hindi na siya nagaabala ng pagdudulot ng mga pagkain sa kanyang mga panauhin. At maging sa mga bisita, nagiging kasiya-siya para sa kanila ang gayong hainan, dahilan sa nagagawa nilang piliin at dagdagan ang mga pagkain na nais nila. Di gaya ng kung sila ay dinudulutan, ay nangyayaring nagdadalang-hiya pa sila na kumuha ng marami o tumanggi kaya sa nagdudulot sa kanila.



Paraan ng paghahain sa buffet table: kung hindi napakarami ng mga putaheng ihahain, ay hindi na dapat ipagitna ang mesa sa bulwagan-kainan. Itabi sa dingding ang mesa.

Tingnan ang krokis:

1. Mga plato
2-3-4. Mga ulam
5. Bandehado ng kanin
6. Atsara o sawsawan ng alinman sa nakahain na ulam
7. Sopas o ulam na may sabaw, mga puswelo
8. Mga serbilyeta
9. Kubyertos
10. Pitsel ng inumin at mga baso
11-12. Matamis at mga platito
13. Prutas at plorera (maaaring hindi lagyan)
14. Patis, catsup at palito
15. Platitong maliliit para sa patis

Sa krokis ay mapapansin ninyo na ang mga kubyertos ay malayo sa mga plato. Karaniwan nang itinatabi o ipinapatong ang magkasamang kutsara at tinidor sa mga plato. Sa paraang iyan ay nakaaabala lamang sa bisita ang kubyertos na di naman gagamitin kungdi sa oras na lamang ng pagkain. Alalahanin lamang na ang bawa't bandehado ng ulam ay lalagyan ng pangkutsara o **serving spoon.**

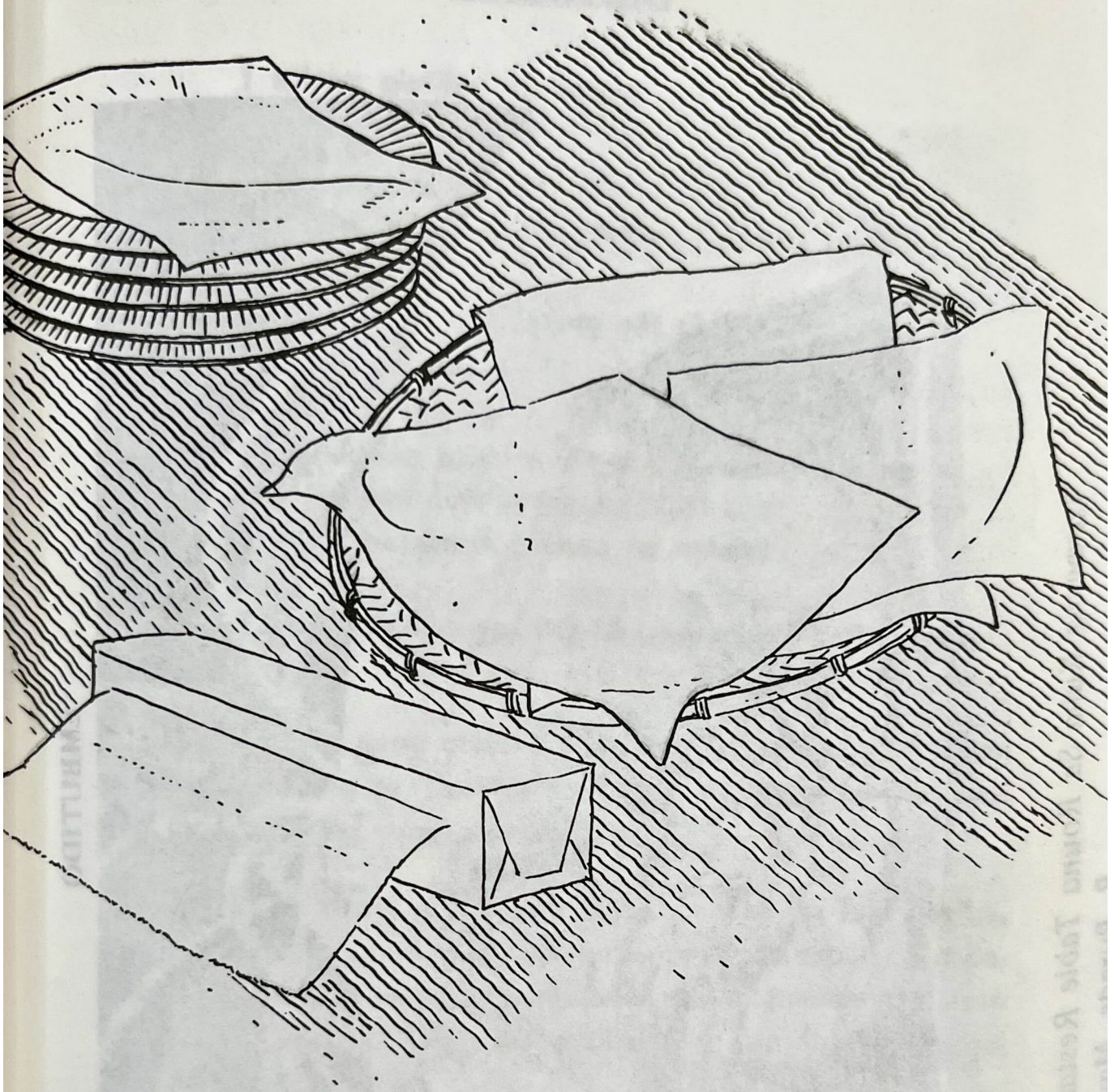
Ang sopas o ulam na may sabaw ay dapat na sa hulihan din ilagay sapagka't maaaring lumigwak ang sabaw kapag ito ay hawak-hawak habang kumukuha pa ng ibang pagkain. Hayaan ang panauhin ang sumandok ng kanilang sabaw sapagka't siya ang makatatantya kung gaanong laman ng sabaw ang kailangan niya.

Paalaala sa mga panauhin: Sa pagkuha o paglalagay ng pagkain sa pinggan ay mag-iwan ng puwang sa gitna ng pinggan para sa puswelo ng sopas. Sa ganitong paraan, karton man o **paper plate** ang plato ay hindi magiging mahirap ang pagdadala, may puswelo man ng sopas sa ibabaw.

Huwag kalilimutan ang paglalagay ng patis at platito para dito. Sapagka't may mga taong maalat magtimpla at di masarapan sa pagkain hanggang walang patis na sawsawan.

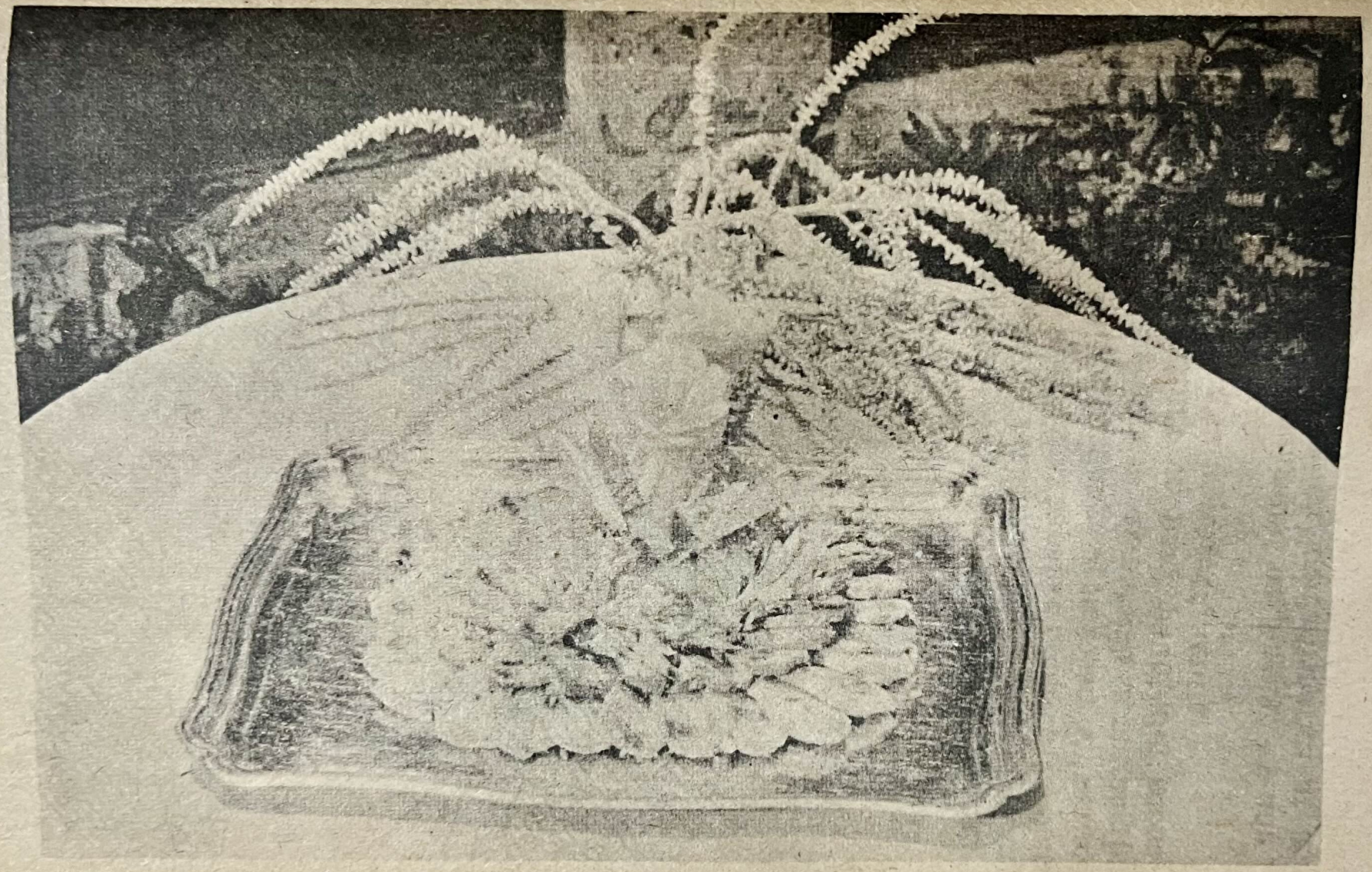
Ang matamis ay panghuling pagkain at hindi isinasama sa pinggan na may mga ulam, kaya, ilagay ito sa gawing dulo ng mesa. Itabi sa lalagyan ng matamis ang mga platito at kutsaritang para dito. Gayun din ang pitsel at mga baso ng tubig.

Ngayon, tungkol naman sa mga ulam na kailangan na dagdagan (kung marami na ang nabawas o halos ubos na at may mga bisita na di pa nakakakuha ng ulam). Kailangang may nakahanda nang pagkain sa mga bandehado (bukod sa mga nakahain sa mesa) upang kung malapit nang maubos ang mga ulam sa mesa ay maipalit. Hindi dapat salinan ng ulam ang bandeha nang nakalagay ito sa mesa, lalo na kung kaharap ang mga bisita. Karaniwan nang tumatapon ang ulam dahil sa pagmamadali ng naglalagay.



Paper plates — sa ngayon ay maginhawa ang paghahanda at hindi na kailangan ang maraming katulong sa paghuhugas ng plato, sapagka't may mga plato na magagamit na hindi kailangang hugasan at iyan ay ang **paper plates.** Ang mga ito ay nabibili sa murang halaga lamang at magagamit pa nang paulit-ulit, sapnan lamang ng **wax paper** sa tuwing gagamitin.

Ang isa pang magagamit na pinggan ay ang maliliit na **bilao.** Upang hindi kaagad masira at maging kaakit-akit pa, ay pintahan ang bilao. At kung gagamitin ay sapnan din ng **wax paper** o dahon ng saging.



Larawang Kuha Sa Rouna Table Restaurant
P. Burgos, Manila

EMBUTIDO

1 kilong giniling na baboy
1 chorizo de Bilbao
1 latang Vienna Sausages
1/2 puswelong sweet pickles (hiwang maliliit)
2 sibuyas
2 siling pula o 1 latang sili sa lata
1 kahon na pasas
3 itlog ng manok
1 puswelong arina o 1-1/2 puswelong lumang tinapay (hiniwang maliliit)
3 guhit na sinsal (lamad ng baboy)
asin, vetsin
1 kutsaritang sarsa Perrin (maaaring hindi lagyan)

Hiwa-hiwain nang maliliit ang lahat ng sangkap (maliban sa sinsal). Ihalo sa giniling na baboy ang mga hiniwa, pati ang mga binating itlog, pasas at arina.

Bilutin sa sinsal ang pinaghalong sangkap, sa laki na maaaring maghusto sa inyong paglulutuan. Hindi dapat na napakakapal o mataba ang gagawing bilot upang madaling maluto kapag isinalang na. Matapos maibalot sa sinsal, balutin naman ng malinis na tela.

Ang pagluluto nito ay parang pasingaw. Sapinan ang ilalim ng kaldero ng pinagsala-salang patpat upang magsilbing parilya at dito ipatong ang mga binalot na embutido. Lagyan ng tubig ang kaldero at isalang. Hayaang kumulo ng isang oras.

Ang embutido ay maisasalang nang malamig (pinalamig sa reprihiradora) o kaya'y prituhin at hiwa-hiwain.

Sawsawan: **catsup.**

MURKON

1 kilong karne ng baka
2 guhit na hamon (tinadtad nang pino)
1/4 kilong giniling na baboy
1/2 puswelong sweet pickles (hiwang pino)
1 chorizo de Bilbao
1 kahong pasas
2 itlog ng manok (nilaga)
1 itlog ng manok (hilaw)
1/4 puswelong ginadgad na keso de bola
1/4 puswelong olives
toyo, asin
kalamansi, pamintang durog

Hiwain nang palapad at manipis (1/4 pulgada ang kapal) ang karne. Ibabad sa toyong may kalamansi, asin at pamintang durog.

Paghaluin ang giniling na baboy, hamon, **sweet pickles,** keso, binating itlog at pasas. Ilatag ang karne at ikalat sa ibabaw nito ang pinaghalong sangkap. Iayos sa ibabaw ang **olives** (hinati sa gitna at inalisan ng buto), ang **chorizo** na pinag-apat na hiwang pahaba, at ang lutong itlog ng manok, na pinag-apat na hiwa din na pahaba. Bilutin ang karne at talian ng makapal na sinulid upang hindi humulagpos at di lumabas ang ipinalaman na mga sangkap.

Pakuluan ang karne sa sabaw na ganito ang timpla:

2 puswelong tubig
1 sibuyas (hiniwang pino)
3 butil na bawang (dinikdik nang pino)
1 latang tomato sauce
1 mallit na dahon ng laurel
kaunting suka, toyo at pamintang durog

Pakuluan hanggang lumambot ang karne. Hanguin at alisin ang tali. Hiwa-hiwain nang pabilog at may kanipisan. Buhusan ng salsang pinaglagaan

LENGUA MECHADA

1 dila ng baka (1-1/2-2 kilo)
5 maninipis na hiwa ng hamon o bacon
1 latang tomato sauce
2 sibuyas
3 kamatis
3 butil na bawang
1/2 puswelong alak
toyo, asin at paminta

Magpakulo ng tubig at itubog dito ang dila ng baka. Hanguin at kayurin ng kutsilyo ang maputing balat sa ibabaw ng dila. Hugasan.

Papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang, isunod ang sibuyas at kamatis (hiniwang maliliit). Timplahan ng toyo bago ihalo ang hamon o **bacon** (hiniwang pahabang makikitid). Makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay ilagay ang dila (buo) at pakuluan nang mga tatlong sandali sa malapot na sarsa bago dagdagan ng sabaw (tubig). Takpan at hayaang kumulo hanggang lumambot ang dila. Kapag natutuyuan ng sabaw nang di pa lumalambot ang dila, dagdagang muli ng tubig.

Sa huli, kapag malambot na ang dila ay hanguin at kung ang sabaw na pinagpalambutan ay malabnaw (dahil sa pagdadagdag ng tubig) ay pakuluin pa nang ilang sandali, pagkatapos, palaputin sa pamamagitan ng 1 kutsarang arina o **cornstarch** na tinunaw sa kaunting tubig. Haluing mabuti upang magpantay ang pagkakalapot. Ang sarsang ito ay ibubuhos sa ibabaw ng dila kapag ang dila ay nasa bandehado na at hiwahiwang maninipis.

RELYENONG KUSTILYAS NG BABOY

4-5 hiwang kustilyas ng baboy (1 pulgada ang kapal)
2 guhit na hamon (hiwang maliliit)
1/2 puswelong Vienna Sausages (hiwang maliliit)
1 sibuyas (maliliit ang hiwa)
1/4 puswelong tinadtad na sweet pickles
1/2 kahong pasas
4-5 hiwang pinya sa lata
2 kalamansi
toyo, pamintang durog

I—

Hiwain sa gitna ang mga kustilyas nguni't huwag isasagad sa buto. Ibabad sa toyong may kalamansi at pamintang durog.

Paghaluin ang lahat ng sangkap na hiniwang maliliit, pati ang pasas. Timplahan ng asin (kaunti lamang sapagka't dati nang may timpla ang **sausage** at hamon). Ipalaman sa gitna ng bawa't kustilyas.

Ipatong sa ibabaw ng kustilyas ang isang hiwang pinya at tusukin ng mga palito upang hindi maalis sa ibabaw ang pinya. Tusukin din ng mga palito ang gilid ng kustilyas upang umikom at hindi lumabas ang ipinalaman na sangkap.

Isalang sa pugon na may init na 350°, sa loob ng 30 minuto. Hanguin at iihaw nang ilang sandali sa baga upang pumula.

II—

Ang mga sahog ay tulad din ng "Relyenong Kustilyas — I". Ang kaibahan ay ang paraan ng pagluluto. Sa halip na isalang sa pugon ay pipirituhin ito. Hindi muna ipaiibabaw ang pinya sa kustilyas.

Itubog ang pinalamanang kustilyas sa 1 binating itlog. Pagkatapos, bilutin ng pinulbos na biskotso o tustadong tinapay. Saka prituhin sa maraming kumukulong mantika. Hayaang pumula.

Hanguin at ilagay sa bandehado. Ngayon ipaibabaw ang pinya.

PAELLA

1 manok (dumalaga)
1 puswelong halaan
2 alimango (malalaki)
1 latang guisantes
1 latang sili sa lata
1 latang tomato sauce
1/2 kilong hipon (katamtaman ang laki)
1 chorizo de Bilbao
2 sibuyas
1 guhit na bacon
4 na butil ng bawang
2 puswelong bigas
asin, paminta

Ilaga ang alimango at pagputul-putulin. Ang mga sipit ay basagin ang balat. Ang mga hipon ay alisan ng ulo at balat nguni't huwag aalisin ang buntot. Hiwaing pahilis at may kakitiran ang chorizo. Samantala, 1 pulgada ang haba na gawin sa **bacon.** Pahabang may kakitiran ang hiwa sa sili sa lata, at hiwang panggisa ang mga sibuyas.

Linisin ang manok, pagputul-putulin nang may kaliliitan. Prituhin at papulahin nang bahagya sa mantika. Itabi.

Igisa ang bawang, sibuyas at isunod ang manok. Sabawan ng tomato sauce at kaunting tubig, isama ang kalahati sa hiniwa-hiwang sili. Hayaang kumulo hanggang lumambot nang bahagya ang manok. Pagkatapos, ihulog ang bigas (hinugasan). Isabaw ang tubig na pinaglagaan sa halaan. Isama ang hipon at chorizo. Kapag malapit nang maluto ang bigas, ihalo ang alimango, gisantes at halaan. Timplahan ng vetsin.

Hanguin at ilagay sa bandehado. Ipalamuti sa ibabaw ang itinabing siling pula.

Paalaala: Ang alimango at halaan ay isasama sa lutuing ito nang hindi aalisin sa balat.

APAHAP NA MAY MAYONESA

1 apahap (katamtaman ang laki)
1 boteng mayonesa (maliit)
1 itlog ng manok
1/2 puswelong sweet pickles
1/2 latang sili sa lata
vetsin, asin

Linisin ang isda. Lagyan ng asin. Pasingawan. Nguni't bago isalang, budburan ng vetsin.

Ilaga ang itlog. Pagkaluto, balatan at paghiwa-hiwain nang maliliit.

Hiwa-hiwain din nang maliliit ang **sweet pickles** at sili sa lata.

Hanguin ang isda at ilagay sa bandehado. Palamigin bago pahiran ang buong katawan ng mayonesa. Pagkatapos, ibudbod ang hiniwa-hiwang **pickles,** itlog at sili sa lata.

Dahil sa mga kulay ng **pickles,** itlog at sili, hindi lamang makapagpapasarap ang mga ito sa isda, kungdi nakaaakit na palamuti pa. Magagamitan na ninyo ng kaunting arte ang pag-lalagay ng mga ito sa ibabaw ng isda.

Samantala, ang isang puno ng sibuyas na mura, na ang dulo ay hinimay-himay at kinulot (sa pamamagitan ng likod ng kutsilyo) ay makadaragdag na palamuti kung isusuksok sa bibig ng isda (nakasubo).

Palamigin sa reprihiradora ang isda bago ihain.

RELYENONG HIPON

I —

1/2 kilong hipon na malalaki
1/4 kilong giniling na baboy
1/2 puswelong apulid o singkamas (tinadtad)
1 kutsarang tinadtad na sibuyas na mura
1/2 kilong sinsal o lamad ng baboy
asin, vetsin

Balatan ang mga hipon nguni't iwan na nakakabit ang buntot. Timplahan ng kaunting asin. Itabi.

Pakuluan sa 1/2 puswelong tubig ang giniling na baboy, habang tinatadtad o hinihiwang maliliit ang apulid at sibuyas na mura. Kapag natuyuan na ng sabaw ang giniling na baboy, hanguin.

Ihalo sa giniling na baboy ang apulid at sibuyas na mura. Timplahan ng asin at vetsin. Ipalaman sa hipon at isa-isang balutin ang hipon sa kapirasong sinsal o lamad ng baboy.

Prituhin sa marami at kumukulong mantika. Papulahin bago hanguin.

Kung nais na higit na sumarap, lahukan ng kaunting tinadtad na **sweet pickles** at pasas.

Sawsawan para sa relyenong hipon: toyo at kalamansi, o **catsup**.

II —

1/2 kilong hipon na malalaki
1 latang Vienna Sausages (maliit)
2 tangkay ng celery
1 sariwang singkamas
balat ng lumpiya
toyo at kalamansi
vetsin

Alisan ng ulo at balat ang mga hipon, nguni't iwan na nakakabit ang buntot. Biyakin sa likod. Ibabad sa toyo at kalamansi. Itabi.

Hiwa-hiwaing pahaba at may kanipisan ang **sausage, celery at** singkamas. (Kung walang celery ay maaaring ilahok ang ilang pirasong **sweet pickles**).

Ipalaman sa likod ng bawa't hipon ang tig-dalawang piraso ng sausage, celery at singkamas. Kung malalaki ang mga hipon, madaragdagan pa ang pinaghalong sangkap. Budburan ng vetsin.

Balutin nang isa-isa sa balat ng lumpiya. Prituhin sa marami at mainit na mantika. Papulahin bago hanguin.

Sawsawan para sa putaheng ito: toyo at kalamansi, o **sweet sour sauce.** O kaya'y **catsup.**

PINIRITONG HIPON — I

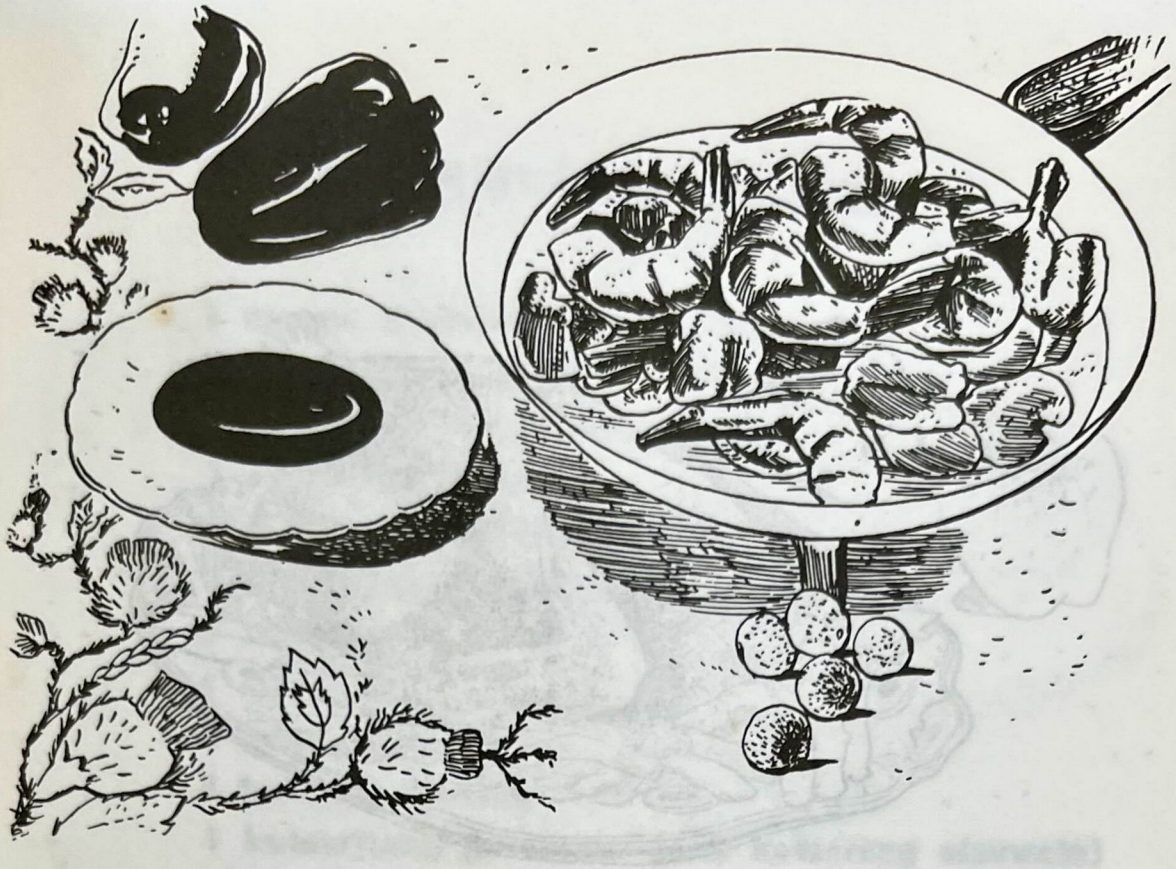
1 kilong hipon
8 pirasong tinapay (sliced bread)
1 itlog (puti lamang)
1 kutsaritang arina o cornstarch
1 kutsaritang vetsin
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang luya (pino ang hiwa)
1 guhit na hamon
1 kutsaritang sibuyas na mura (hiwang pino)

Hugasan ang hipon, alisan ng ulo at balat. Tadtarin. Timplahan ng asin, vetsin at ihalo ang luya, arina at puti ng itlog. Lalong masarap ito kung titimplahan ng 1 kutsaritang alak.

Hiwain at alisin ang matigas na gilid ng tinapay. Pagapating hiwa ang bawa't isa. Punuin ang ibabaw ng pinaghalong sangkap, at ibudbod sa ibabaw ang hiwa-hiwang hamon at sibuyas na mura. Tipiin o ilapat na mabuti sa tinapay ang pinaghalong sangkap upang hindi ito humiwalay sa tinapay kapag inihulog na sa mantika.

Prituhin sa maraming mantika. Baligtarin kapag inaakalang mapula na ang kabilang panig.

Ihain nang may kasamang **catsup.**



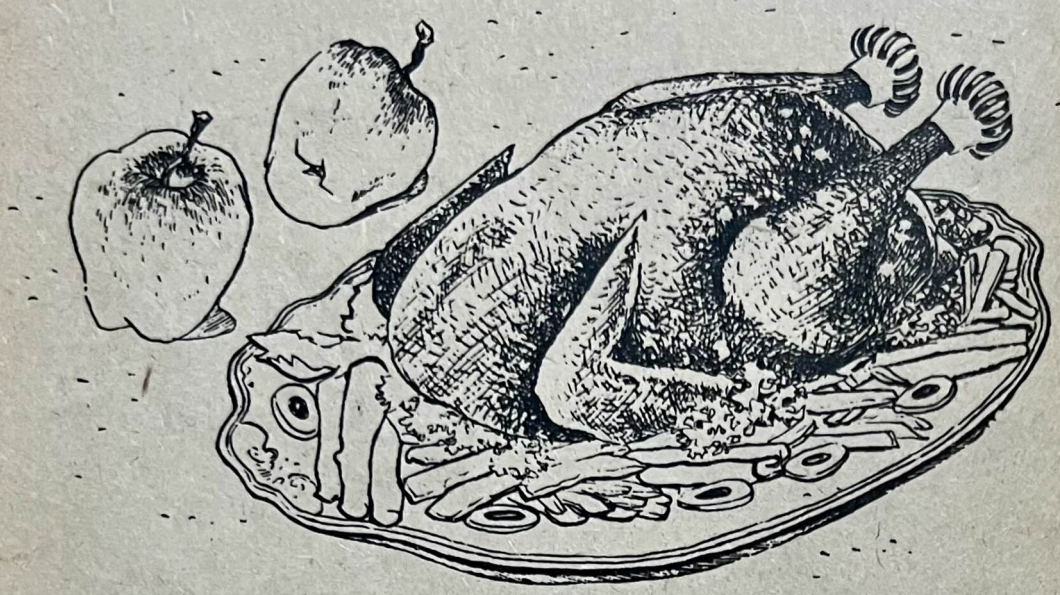
PINIRITONG HIPON — II
(Sinalsahan ng Catsup)

1 kilong hipon (katamtaman ang laki)
4 pirasong tinapay (sliced bread)
1 kutsarang arina o cornstarch
1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang alak
3 kutsarang catsup
1 kutsaritang asukal
1/2 kutsarang vetsin

Hugasan ang mga hipon, alisan ng ulo at balat. Tanggalin ang itim na animo ugat na nakaguhit sa likod ng hipon. Lagyan ng alak, at timplahan pagkatapos ng asin ang mga hipon. Pagkatapos, ihalo ang arina. Itabi.

Hiwa-hiwain nang pakudradong may kaliliitan ang tinapay. Prituhin hanggang pumula sa maraming mantika. Matapos na maipritong lahat ang tinapay, prituhin naman ang hipon. Kapag pumula nang bahagya ang mga hipon, bawasan ng mantika at ihalo ang **catsup,** asin at asukal. Haluin at pagkakulo ng 2-3 minuto, isama ang piniritong tinapay. Minsan pang haluin bago hanguin na.

Paalaala: Kungdi pa ihahain ay huwag munang isasama ang piniritong tinapay upang hindi ito lumambot.



RELYENONG MANOK

1 manok (inahen)
1/2 kilong giniling na baboy
2 chorizo de Bilbao
1 puswelong sweet pickles
2 nilagang itlog
3 itlog (sariwa)
1 guhit na hamon
1/2 puswelong ginadgad na keso
asin, paminta

Linisin ang manok. Hiwain sa tiyan patungong puwit. Dito dukutin at palabasin ang mga laman at buto. Ingatan ang paghihiwalay ng laman sa balat upang hindi mapunit ang balat. Ibabad ang balat sa toyong may kalamansi.

Gilingin ang laman ng manok. Ihalo dito ang giniling na baboy, ang hamon at **chorizo** na hiniwang maliliit. Isama rin ang **pickles** na tinadtad, ang ginadgad na keso at binating itlog. Timplahan ng asin at pamintang durog. Matapos na mapaghalo ang lahat ng mga sangkap ay ipalaman sa balat ng manok. Ipagitna ang mga nilagang itlog (buo). Tahiin ang balat at isalang ito sa pugon nang may dalawang oras. Maaari rin na sa halip na sa pugon lutuin ay pasingawan ito sa kaldero (nang nakasalalay) na may mahigpit na takip.

KALDERETANG MANOK

1 manok (katamtaman ang laki)
1 latang liver spread
1 puswelong sweet mixed pickles
1 chorizo de Bilbao
1 latang Vienna Sausages
1 latang sili sa lata (o 2 siling pula)
2 sibuyas
5 kamatis
1 latang guisantes
3 butil ng bawang
1 kutsaritang paminton (o 2 kutsarang atsuwete)
suka, asin at vetsin
4 patatas

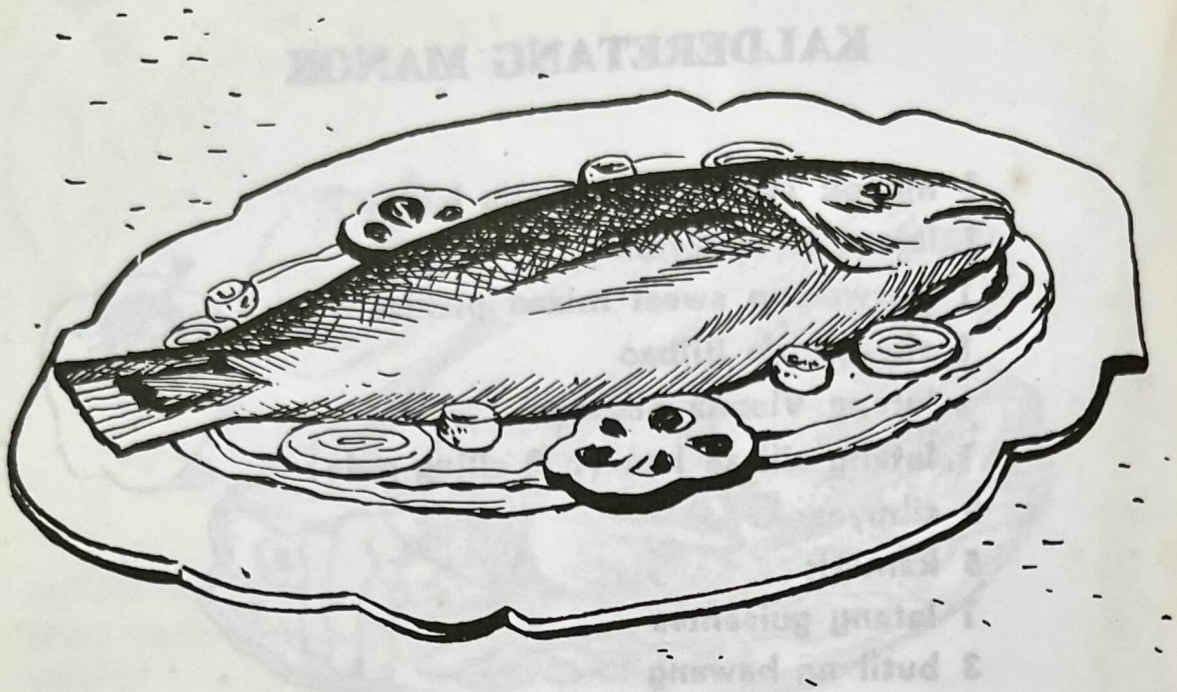
Linisin ang manok at hiwa-hiwain sa di kalakihang mga piraso. Timplahan ng suka, asin, pinitpit na bawang at kaunting tubig. Sa madaling salita, ito ay timplahang adobo.

Samantalang pinalalambot nang bahagya ang manok sa suka, hiwa-hiwain ang sibuyas at kamatis sa malalaking piraso (pag-apating hiwa lamang ang bawa't sibuyas at kamatis). Pahabang may kakapalan naman ang gawing hiwa sa mga sili. At ang **chorizo** at **sausage** ay hiwain ng pahilis nang di kanipisan. Ang putol ng mga patatas ay itulad sa sibuyas at kamatis.

Kung malambot na nang bahagya ang manok, hanguin sa sabaw at prituhin (nguni't huwag gaanong papulahin).

Pagkaraang maiprito ang manok, ibalik sa sabaw at isama ang lahat ng sangkap. Dagdagan ng tubig kung kakaunti na ang sabaw. Papulahin ang sabaw sa pamamagitan ng paminton o katas ng ibinabad na atsuwete.

Kung nais ng maanghang, dagdagan ang durog na paminta at pigaan pa ng 1 siling pula (maliit). Sa huli, ihalo ang **atay** o **liver spread.**



SALSA BLANCA

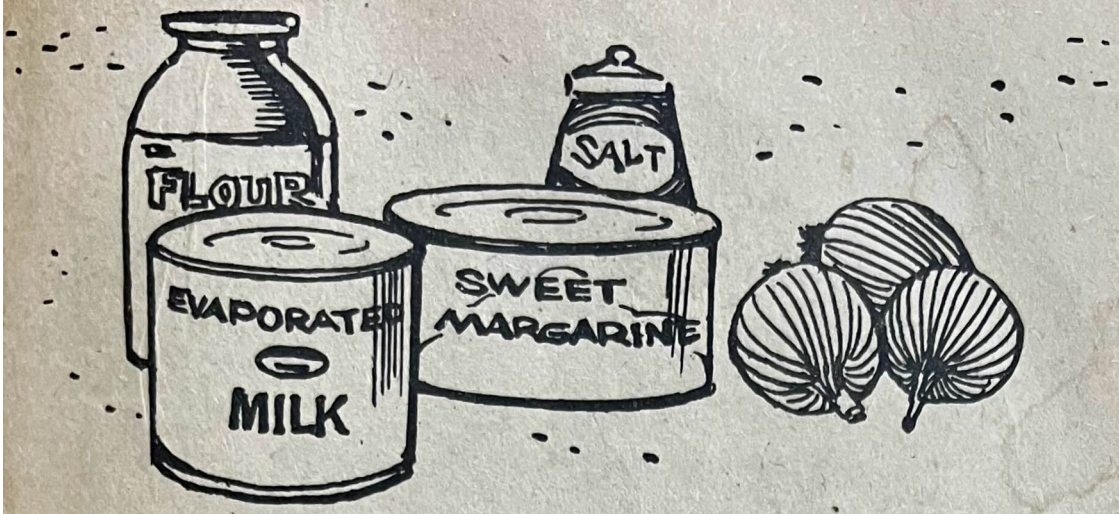
1 malaking apahap (lapu-lapu o bakoko)
asin, kalamansi at pamintang durog
dahon ng saging

Kaliskisan at linisin ang isda. Ito ay ihahain nang buo kaya hindi dapat hiwa-hiwain. Lagyan ng asin, pigaan ng kalamansi at budburan ng pamintang durog. Itabi. Palipasin ang isang oras bago pasingawan.

Sa pagpapasingaw: balutin ang isda ng dahon ng saging bago ipatong sa salalayan na ilalagay sa kaldero o kawali na may takip. Ang tubig na ilalagay sa kaldero ay hindi dapat na umabot sa isda upang hindi maging malabsa ito kapag naluto.

Makaraan ang kalahating oras na pagpapakulo ay ibaligtad ang isda at pasingawan uli.

Hanguin ang isda kapag luto na, at ilagay sa bandehado. Maingat na alisin ang nakabalot na dahon ng saging. Palamigin bago lagyan ng salsa.



Paggawa ng salsa:

1 kutsarang mantikilya
2 butil ng bawang
1 sibuyas
2 kutsarang arina
1 tasang gatas
asin

Dikdikin nang pinung-pino ang bawang. Hiwang maliliit ang gawin sa sibuyas. Pigain sa 1 kutsarang tubig ang sibuyas. Salain at kunin ang katas.

Tunawin sa mahinang apoy ang mantikilya. Ilagay ang bawang. Lutuin nang bahagya lamang ang bawang at huwag papulahin. Isama ang arina at haluing mabuti upang malusaw nang pantay ito. Kapag lusaw na ang arina, magkasunod na ibuhos ang gatas at katas ng sibuyas. Huwag lulubayan ang paghalo upang maging pantay ang pagkakalapot ng salsang ito. Timplahan ng asin nang naaayon sa inyong panlasa.

Sa paggawa ng salsang ito ay ingatan na pumula ang mantikilya at bawang upang lumabas na maputing-maputi ito na animo mayonesa.

Palamigin bago ipahid sa buong isda.

Kapag nakalagay na sa isda ang salsa ay mapalalamutian ito ng iba't ibang sangkap na makaaakit sa panlasa ng hahainan. Halimbawa'y **sweet pickles** na hiwa-hiwang maliliit, nilagang itlog na pino rin ang hiwa, o kaya'y siling pula na pahabang makikitid ang hiwa. Maaari din na murang dahon ng sibuyas, na hiniwa ng pino, ang ibudbod sa isda. Samantala, ang bibig ng isda ay suksukan ng ilang puno ng murang sibuyas, na ang dulo ay hinimay at kinulut-kulot. Maisusuksok din sa bibig ng isda ang isang tangkay ng **celery** na may kakabit na mga dahon.

ESKABETSENG MAKAW

1 isdang malaki (apahap, lapu-lapu o talakitok)
2 siling pula (malalaki)
1 puswelong ginadgad na papayang hilaw
1 puswelong suka
2 sibuyas
1 kutsarang arina
3 butil ng bawang
toyo, asin at asukal
kapirasong luya

Kaliskisan ang isda. Linisin ang tiyan at lagyan ng asin. Itabi.

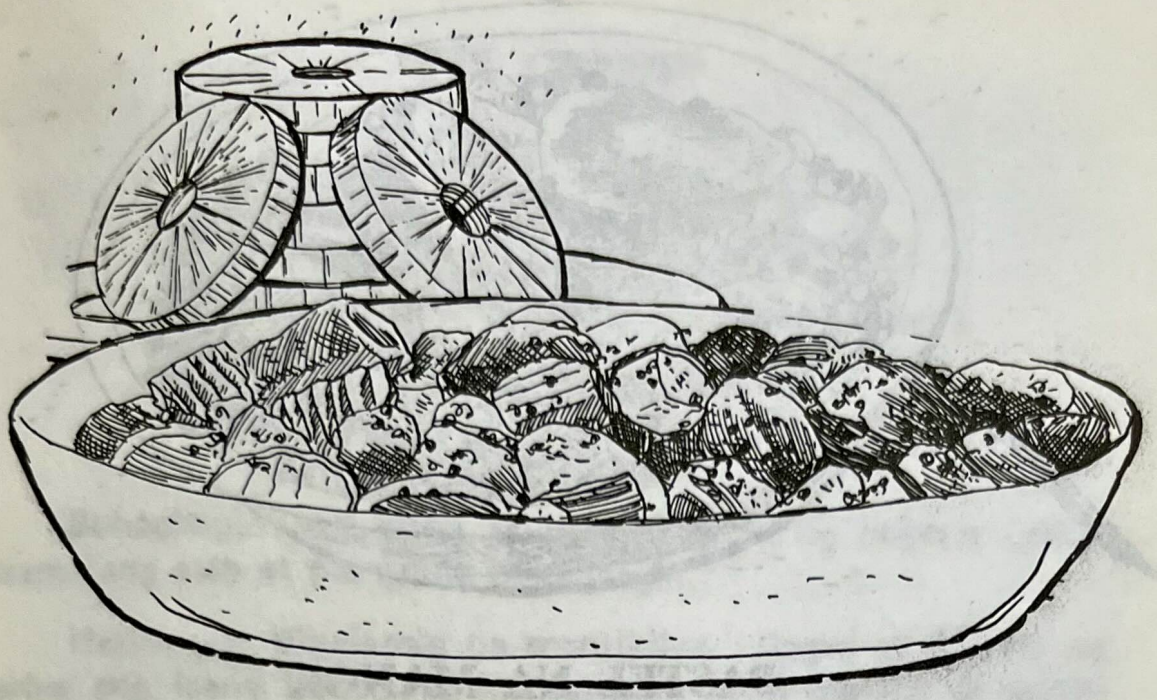
Hiwain ang mga sibuyas nang makakapal. Hiwang pahaba naman ang gawin sa mga sili. Ang bawang at luya ay pahabang animo palito ang hiwa. Ang ginadgad na papayang hilaw ay lamasin nang bahagya nang may asin, banlawan nang minsan at pigain.

Papulahin sa mantika ang bawang, isunod ang luya. Pagkatapos, ihulog ang sibuyas at karakang isunod ang sili at papayang hilaw. Malasado lamang ang dapat sa mga sangkap kaya, hanguin kaagad.

Magpakulo ng maraming mantika sa kawali. Kailangang marami at mainit na mainit ang mantika bago ilagay ang isda upang hindi manikit ang balat nito sa kawali. Kaakit-akit tingnan ang lutuing ito kung buong-buong maihahain ang isda sa bandehado. Papulahin sa mantika.

Ilagay sa bandehado ang piniritong isda at ikalat sa ibabaw at gilid nito ang iginisang mga sangkap. Ibuhos sa ibabaw ang salsa.

Salsa: Timplahan ang suka ng asin, asukal at tubig, nang naaayon sa inyong panlasa. Pakuluin. Kapag kumukulo na, palaputin sa pamamagitan ng 1 kutsarang arina na tinunaw sa kaunting tubig.



MANOK NA MAY PINYA

1 manok (dumalaga)
2 puno ng kutsay
3 kutsarang toyo
1 kutsaritang asin
1 kutsarang asukal
4 hiwang (maninipis) luya
1 puswelong pinya (chunks o hiwang pakudrado)
1 kutsarang arina o cornstarch
1/2 puswelong pineapple juice (katas ng pineapple chunks)

Linisin ang manok at pag-apating putol. Prituhin hanggang pumula nang nakalubog sa kumukulong mantika. Pagkahango, pagputul-putulin sa may kaliitang piraso. Ilagay sa kasirola, isama ang kutsay (1/2 pulgada ang haba), luya, asin, toyo, asukal at 1/2 puswelong tubig. Kung matitimplahan ito ng isang kutsarang alak ay lalong sasarap. Takpan at pakuluan. Paminsan-minsan ay bibilingin o hahaluin at kapag natutuyuan nang di pa malambot ang manok ay dagdagan ng 1/2 puswelong tubig. Hanguin na kapag lumambot.

Paghaluin ang 1/2 puswelong katas ng pinya at 1/2 puswelo ng sabaw ng manok. Tunawin dito ang 1 kutsarang arina o **cornstarch,** at isama ang 1 puswelong **pineapple chunks.** Isalang sa mahinang apoy. Haluin upang magpantay ang pagkakalapot. Kapag kumulo at pantay na ang pagkakalapot, alisin sa apoy at ibuhos sa manok.

PASTEL NA MANOK

1 manok (dumalaga)
1 latang guisantes
1 chorizo de Bilbao
2 itlog ng manok
1/2 puswelong apulid
1 sibuyas
3 kamatis
3 patatas
1 dayap (maliit)
toyo, pamintang durog
2 butil ng bawang
2 siling pula (malalaki)

Ilaga ang mga itlog. Balatan at hiwain nang pakudrado (kalahating pulgada) ang mga patatas. Prituhin at papulahin nang bahagya. Itabi.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Ang manok ay hiwain nang may kaliliitan nang kaunti. Pabilog na may kanipisan naman ang gawing hiwa sa **chorizo.** Samantala ang apulid ay balatan at pag-apating hiwa kung malalaki at kung maliliit naman ay pagdalawahin lamang ang bawa't isa.

Papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang. Isunod ang sibuyas at kamatis. Ihulog ang manok. Timplahan ng toyo, paminta at katas ng dayap. Ihulog ang **chorizo.** Isama ang apulid, guisantes, patatas at sili (hiwang makikitid na pahaba) kapag malambot na ang manok. Hanguin makaraan ang ilang sandaling pagkulo.

Iayos sa pastelera (lutuang lata o kristal na naisasalang sa pugon) at ipalamuti sa ibabaw ang lutong itlog na hiniwa-hiwa. Palamigin bago patungan sa ibabaw ng **pie crust.** Pahiran ang ibabaw ng kaunting binating pula ng itlog, bago isalang sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 25–30 minuto.

Ang Pastel na Manok ay iniaahin nang di na aalisin sa pinaglutuan na pastelera.

"PIE CRUST"

2 puswelong arina
1 kutsaritang asin (pino)
2/3 puswelong mantikilya (malamig at buo)
6 kutsarang tubig na malamig

Buhaghagin ang arina sa pamamagitan ng pagsala (**sift**). Isama ang asin at pamuling buhaghagin.

Hatiin ang pinalamig na mantikilya. Ilagay sa ibabaw ng arina ang isang bahagi at hiwa-hiwain nang maliliit sa pamamagitan ng **pastry blender** o dalawang kutsilyo. Hiwa-hiwain pa rin ang nalalabing kalahati ng mantikilya hanggang maganyong butil-butil na mais dahil sa pagkakadikit ng arina.

Pagkatapos, unti-unting iwisik ang tubig na malamig habang tinitipi o dinidiinan ng tinidor. Huwag hahaluin. Ganito ang gawin: ang bawa't bahagi na mawisikan ng tubig ay tabunan ng arina at diinan ng tinidor. Ibaligtad at pamuling diinan ng tinidor. Ipagpatuloy ang pagwisik ng tubig sa mga bahaging hindi pa nababasa ng tubig. Alalahanin na hindi dapat na dagdagan pa ang sukat ng tubig na nakatala sa itaas. Sapat na ang mabasa nang bahagya ang arina upang magdikit-dikit at maging pasta. Kungdi'y magiging malabsa ang inyong **pasta**.

Makaraang mailagay na lahat ang tubig, ay ang mga kamay na ang gamitin sa pagmamasa. Makabubuting ibilot ito sa kapirasong **waxed paper** upang maging madali ang pagbabalibaligtad nito at sa bawa't pagbaligtad ay titipiin ng kamay. At kung inaakalang pantay na ang pagkakasanib sa arina ng tubig at mantikilya ay palamigin sa reprihiradora.

Kapag nakahanda na sa pastelera ang inyong iginisang manok, ilabas ang **pie crust** sa palamigan, at ilagay sa malapad na sangkalan o mesa na binudburan ng arina. Sa pamamagitan ng **roller** (magagamit din ang malaking bote na bilugan ang katawan) ay palaparin at panipisin ang **pie crust** (humigit-kumulang sa 1/3 pulgada ang kapal). Ang laki o lapad ng **pie crust** ay kailangang sapat na tumakip sa bibig ng pastelera. Tipiin o idiin sa labi ng pastelera ang **pie crust** sa pamamagitan ng mga daliri.

Maisasalang na ito sa pugon.

MANOK NA MAY 'CURRY POWDER'
(CHICKEN CURRY)

1 manok (katamtaman ang laki)
2 sibuyas
2 siling berde (malalaki)
1/2 kutsaritang curry powder
2 puswelong gata ng niyog
1/2 puswelong kakang-gata (puro)
asin, pamintang durog
3 butil ng bawang

Linisin ang manok. Hiwa-hiwain sa katamtamang laki. Lagyan ng kaunting asin. Prituhin nguni't huwag gaanong papulahin.

Ang isa sa dalawang sibuyas ay hiwain nang pino. Malalaki naman ang gawing hiwa sa isang sibuyas. Malaki rin at pakudrado ang gawing hiwa sa sili. Pitpitin ang bawang.

Papulahin ang bawang sa mantika. Isunod ang sibuyas na pino ang hiwa. Makaraan ang ilang sandali magkakasabay na ihulog ang manok, sibuyas (malalaki ang hiwa) at sili. Isabaw ang gata ng niyog at **curry powder** (tinunaw sa kaunting tubig). Timplahan ng asin at pamintang durog.

Pakuluin hanggang lumambot ang manok at lumapot ang sabaw. Kapag hindi pa lumalambot ang manok at natutuyuan na ng sabaw, dagdagan pa ng 1 puswelong gata (may halong tubig).

Hintaying matuyuan halos ng sabaw bago ibuhos ang kakang-gata o purong gata. Halu-haluin at kapag kumulo nang ilang sandali ay hanguin na.

MGA LUTUIN NA MAY KARNE, BABOY AT MANOK

MALAKI ang kamahalan ng karne at baboy kaysa sa isda at mga gulay. Dito sa Maynila at mga karatig-siyudad, walang mabibiling higit na mababa sa ₱6.00 ang isang kilo ng karneng baka (maliban na lamang kung ang karne ay hindi sa baka). Ang baboy naman ay ₱4.50 hanggang ₱5.00 ang isang kilo. At lalung mahal ang manok.

Dahil sa kataasan ng halaga ay kailangang maging maingat at matalino tayo sa pagbili at pagluluto ng ganitong uri ng mga pagkain.

PAANO ANG PAMIMILI ng sariwang karne at 'bilasang' karne? **Sa amoy, sa kulay.**

Hindi kanais-nais ang amoy ng karneng hindi sariwa. Hindi na kailangan na ang buong karne ang ilapit ninyo sa inyong ilong (pagka't malamang na magalit sa inyo ang tindera). Ang amuyin lamang ay ang inyong kamay na ihihipo sa karne.

* * *

Ano ang kaibhan ng karne ng baka kaysa karne ng kalabaw?

Kung tutuusin, walang pagkakaiba ang sustansyang taglay ng mga karneng ito. Ang tanging pagkakaiba ay nasa tagal ng pagluluto o pagpapalambot. Higit na madaling palambutin ang karne ng baka at madaling lusawin ng ating panunaw.

Kahi't na sa karneng baka, may mga bahaging magaganit o matitigas. Iyon ay sa mga bahagi ng katawan ng hayup na labis na 'kumikilos' gaya ng mga paa, balikat, bahaging kakabit ng buntot at leeg.

* * *

IWASAN ang maraming beses o matagal na paghuhugas sa karne, lalung-lalo na ang pagbababad (na ang tubig na pinagbabaran ay itatapon pagkatapos). Sapagka't maraming sustansya ng karne ang inyong sasayangin.

Nakikita naman natin sa mga pamilihan na ang mga nagtitinda ng mga karne ay maingat sa paghahawak ng kanilang paninda. Hindi tulad ng mga isda at mga gulay na di gaanong iniingatan ang pagsasalin-salin ng lalagyan o pagbababad sa yelo't tubig. Kaya, hindi na kailangan ang paghuhugas ng paulit-ulit sa karne.

Makabubuting sa halip na hugasan ang karne o baboy ay punasan na lamang ng malinis na basahang basa upang maalis ang kung ano man na duming kumapit. Huwag kailanman gagawin ang paghuhugas sa karne matapos na mahiwa-hiwa lalo na't maninipis o maliliit ang pagkakahiwa. Ang mapulang katas na sasama sa tubig na pinaghugasan ay ang malaking bahagi ng sustansya ng karne.

UKOL sa pagpili ng baboy: paano malalaman kung matanda na o bata pa ang baboy? Makikilala iyon sa anyo ng balat ng baboy. Ang baboy na bata pa ay manipis at makinis ang balat. Samantala'y makapal at malalaki ang kilabot ng balat ng baboy na matanda na.

Ukol sa kasariwaan? Maputla ang laman ng baboy na hindi sariwa. Samantala'y mamula-mula ang laman ng sariwang baboy.

Doble patay — iyan ang ibig sabihin ng baboy na mapulang mangitim-ngitim ang taba at laman. Ang unang pagkamatay — maaaring sa sakit o naaksidente (nasagasaan kaya). Ikalawang pagkamatay — kinatay na upang hindi **masayang.**

Hindi bale kung ang ikinamatay ng baboy ay ang pagkakasagasa. Subali't kung ito ay namatay sa sakit, ay malamang na masalin sa atin ang sakit nito o maging dahilan iyon ng pagkakaroon natin ng kapansanan sa bituka at sa ibang bahagi ng katawan.

Mahahalata din kung maysakit (na kinatay kaagad upang hindi maunahan ng pagkamatay nang dahil sa sakit) ang baboy — mayroong mga bukol o butil-butil na laman na maitim, na waring nakasingit sa taba o kalamnan. **Kulani** kung tawagin ito ng iba.

Karaniwang sa labas ng palengke nabibili ang mga baboy at karne na **doble patay** na malaki ang kamurahan kaysa sa mga palengke. Nguni't ang halagang mamemenos ninyo ay hindi katumbas ng kapinsalaan na maibibigay sa inyong kalusugan.

Ang mga karneng itinitinda sa loob ng palengke ay nagdadaan sa mga kamay ng mga Inspektor ng Sanidad. Sinusuri nila kung walang sakit at karapat-dapat na kainin ang mga nasabing karne. At tinatatakan nila sa balat ang bawa't baboy o baka na dumaan sa kanilang masusing pag-iinspeksyon. Ang karne ng baboy o baka na walang tatak, nangangahulugang hindi nararapat kainin, ay ipinagbabawal na ipagbili.

MANOK — sa mga groserya at malalaking palengke, karaniwan nang mabibili ang mga manok na isasalang na lamang sa kalan. Hindi na kailangang patayin, pagka't patay na. Hindi rin kailangang balahibuhan, sapagka't wala na ring balahibo at pati ang bituka ay inalis na't malinis ang tiyan. Ipinagbibili nang naaayon sa timbang.

Ang **dressed chicken** (ito ang tawag sa manok na malinis na), bagama't may kamahalan kaysa 'buhay' na manok, ay higit na pinipiling bilhin ng mga ginang. Sapagka't malaki ring panahon ang nagugugol sa pagpatay at paglilinis ng manok.

Nguni't kailangan din maging maingat sa pagbili ng ganyang mga manok. Tulad ng karne at baboy, ay maaaring makabili rin tayo ng manok na may sakit o namatay sa sakit bago nilinis upang ipagbili.

Malinaw ang balat at laman ng manok na walang sakit, at 'sariwa.' Namumulang nangingitim ang katawan ng manok na may sakit o namatay sa sakit.

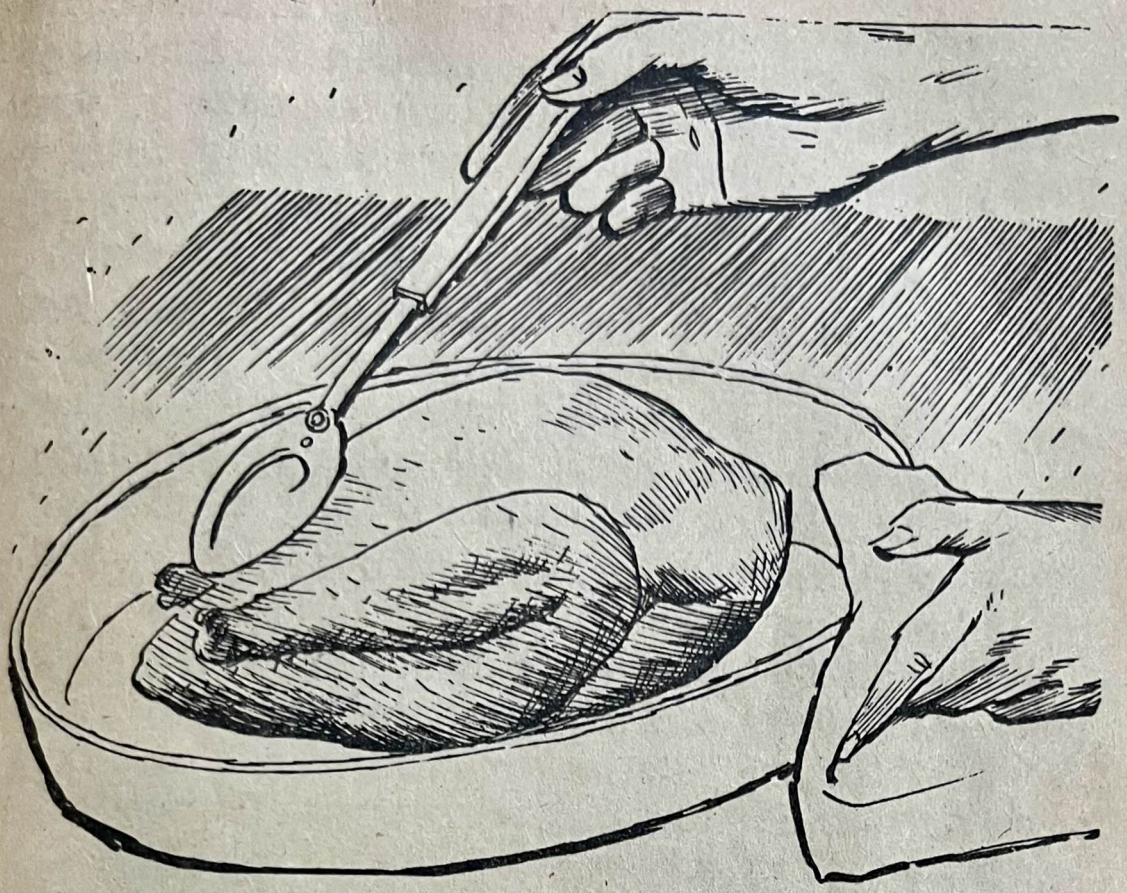
Sa paghipo lamang sa laman ng manok ay madaling makikilala kung ito ay matanda na at matigas. Hindi masasabing matanda ang manok kapag ito ay malaki. May mga uri ng manok na gayong batang-bata pa ay napakalaki. Gaya halimbawa ng tinatawag na **Rhode Island Chicken**. Isang buwan pa lamang ang gulang ng mga manok na ito, kapag mahusay ang pagkakapagpalaki, ay sinlaki na halos ng inahen na manok-Tagalog.

Pirituhin na manok — ang nababagay na pirituhin ay yoong halos sisiw pa o dumalaga. Sapagka't ilang sandali lamang sa kumukulong mantika ay maluluto at lalambot na ito. Di gaya ng mga inahen at may kagulangan na manok, na kailangan pang pakuluan nang maluwat sa tubig o suka bago lumambot, at saka lamang pipirituhin pagkatapos.

Lalagain na manok — inahin o yaong malapit nang mangitlog.

Sasalsahan o iaadobo — manok na lalaki (tandang) o matanda nang manok.

* * *



PAGPATAY at paglilinis ng manok: Mayroon pa ba namang paraan ng pagpatay ng manok? Maaaring iyan ang maitanong ninyo. Hindi ba't hihiwain lamang ang leeg ng manok at aalisan, pagkatapos, ng balahibo?

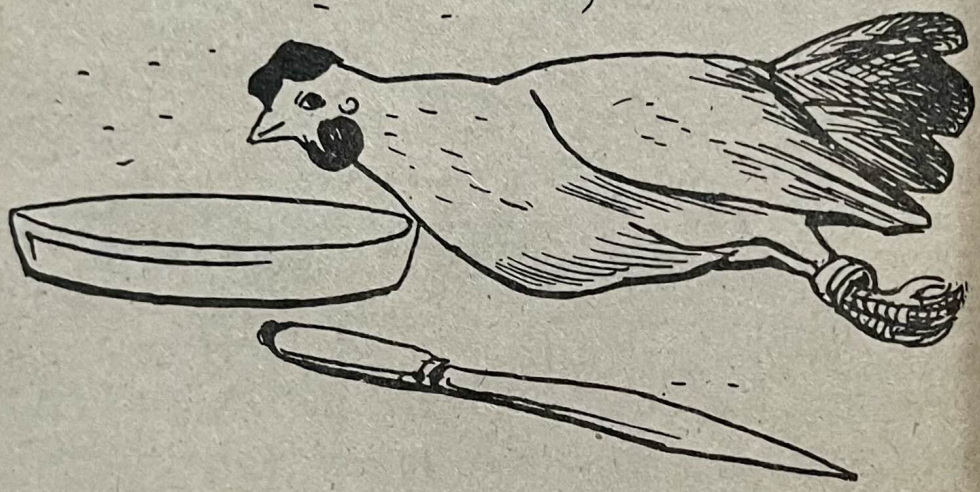
Hindi ko malilimot ang naging karanasan ko sa aking unang pagpatay ng manok. Noon ay dalagita pa ako. Katulong ko ang aking kapatid na matanda sa akin, na binatilyo pa rin. Buong pagmamalaking nag-prisinta pa kaming magkapatid sa pagpatay ng manok. May mahalagang *lalakarin nuon ang aming ina.*

Tinalian namin ang mga paa ng manok. Makapal na lubid ang ginamit namin. Ilang beses na ibinuhol. Para hindi makawala, sabi namin.

Nakapaniin na ako sa mga paa at pakpak ng manok nang panghinaan ako ng loob. Ayoko yata . . . sabi ko sa aking kapatid. Sige, ako! — nagmamalaking sabi ng kapatid ko. Itak ang bagay diyan, aniya pa, para madali. At sa halip na kutsilyo ay itak nga ang kinuha niya.

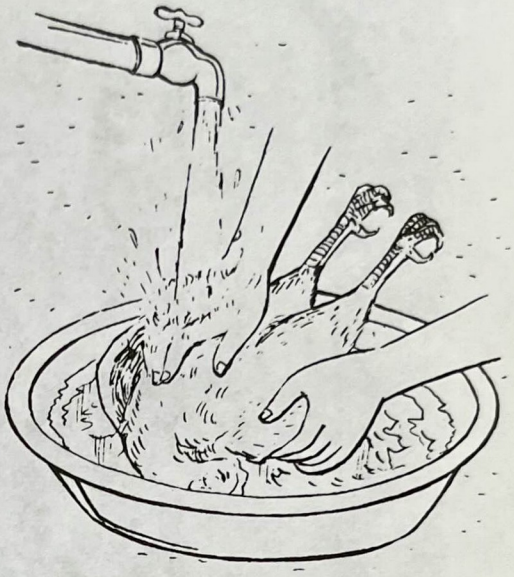
Ako ang nagkalang ng ulo ng manok sa sangkalan. At binitiwan ko. Hindi naman umiimik. Nakikiramdam. Inasinta ng aking kapatid ang leeg. Pak! Tama! Hiwalay kaagad ang ulo sa leeg! Subali't . . . napatakbo kami nang papalayo. Wala nang ulo ang manok nguni't nagtatatalon pa. Lumilipad. Kumakasag. Nagtilamsikan ang dugo. Nagliparan ang mga balahibo. May isang batya ng labahing damit na nasa lapag. Nakarating doon ang manok. At alam na ninyo ang nangyari sa mga damit. Nagtakip na lamang kaming magkapatid ng mga mata. Limang minuto bago tumahimik ang manok.

Nang muli akong magpatay ng manok ay nakaharap na ang Nanay ko. Tinuruan ako.



Naito ang sistema: Talian nang magkasama ang dalawang paa ng manok. Ihiga sa lapag, tapakan ng isang paa ng nangakataling paa ng manok at ang kabilang paa naman ninyo ay itapak sa magkasamang pakpak nito. Hawakan ang ulo at itingala. Alisin ang maliliit na balahibo sa leeg, sa gawing malapit na sa tuka. Maglagay ng isang tasa o pinggan sa tapat ng leeg ng manok upang mapagsahuran ng dugo. Maaring lagyan pa ng kaunting bigas ang tasa upang sumanib sa dugo (masarap na isama ito sa nilaga). **Isang mahalagang paalaala** bago gilitan ang manok — tiyakin na hindi nakatapat sa inyong paa ang puwit ng manok pagka't karaniwan nang napapasulpot ang dumi ng manok kapag ito ay ginigilitan na ng leeg.

Sa paghiwa ng leeg — maging mabilis ang paghiwa at putulin pati ang gulung-gulungan upang maging madali ang pagkamatay ng manok. Tiyakin na wala nang buhay ang manok bago bitiwan kungdi'y magpapapanangyari sa aking unang pagpatay nito.

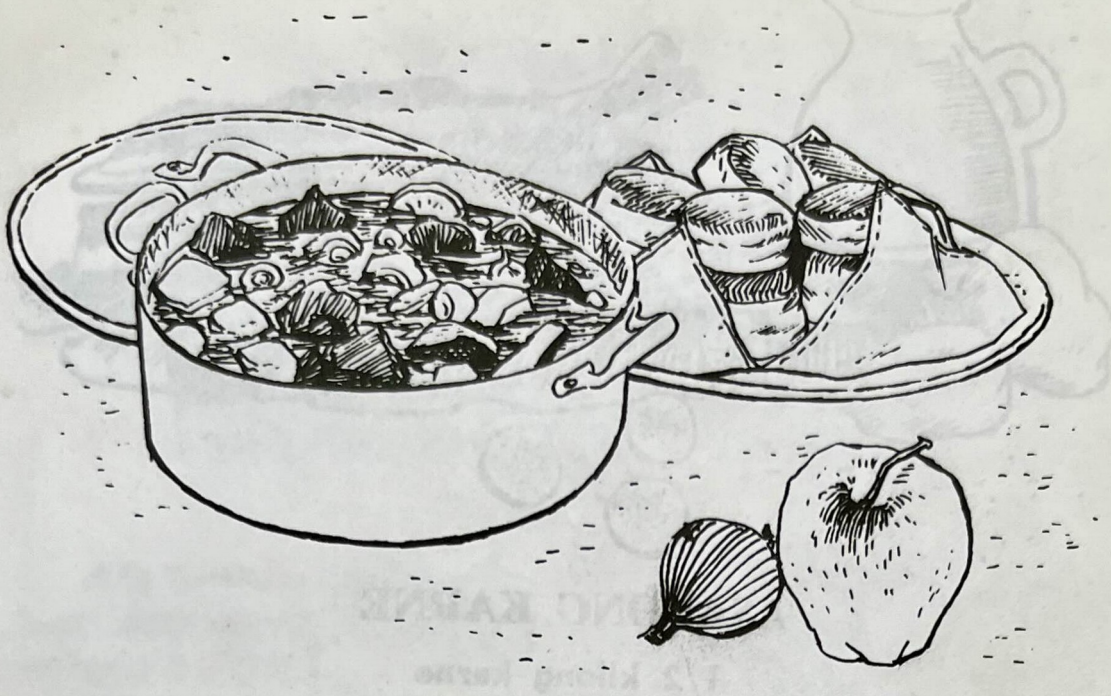


Sa pag-aalis ng balahibo: Sa sandaling makitlan ng buhay ang manok, itubog sa isang palangganang may tubig (malamig) o itapat ito sa gripo. Himas-himasin ang balahibo upang lubos na mabasa ang lahat ng balahibo. Patuluin. At pagkatapos, ilubog sa kaldero o kawaleng may kumukulong tubig. (Mahirap na mabasa nang gayun-gayon lamang ang mga balahibo ng manok, kahima't tubig na mainit o kumukulo. Kailangan ay himasin pa ang mga balahibo, kaya, dapat na basain muna ng tubig na karaniwan ang lamig upang magawang himasin ang mga balahibo.)

Kapag ang manok ay bata pa, hindi dapat na patagalin sa kumukulong tubig, pagka't maluluto ang balat at malamang na sumama sa balahibo ang balat kapag binunot na ang mga balahibo.

Kung sa pag-aalis ng mga balahibo ay may maiwan na maliliit na balahibo, na di makuhang bunutin ng kamay, kiskisin ng asin ang balat ng manok o kaya'y salabin sa apoy.

Larawang Kuha Sa Round Table Restaurant
P. Burgos, Manila



ADOBONG MANOK AT BABOY

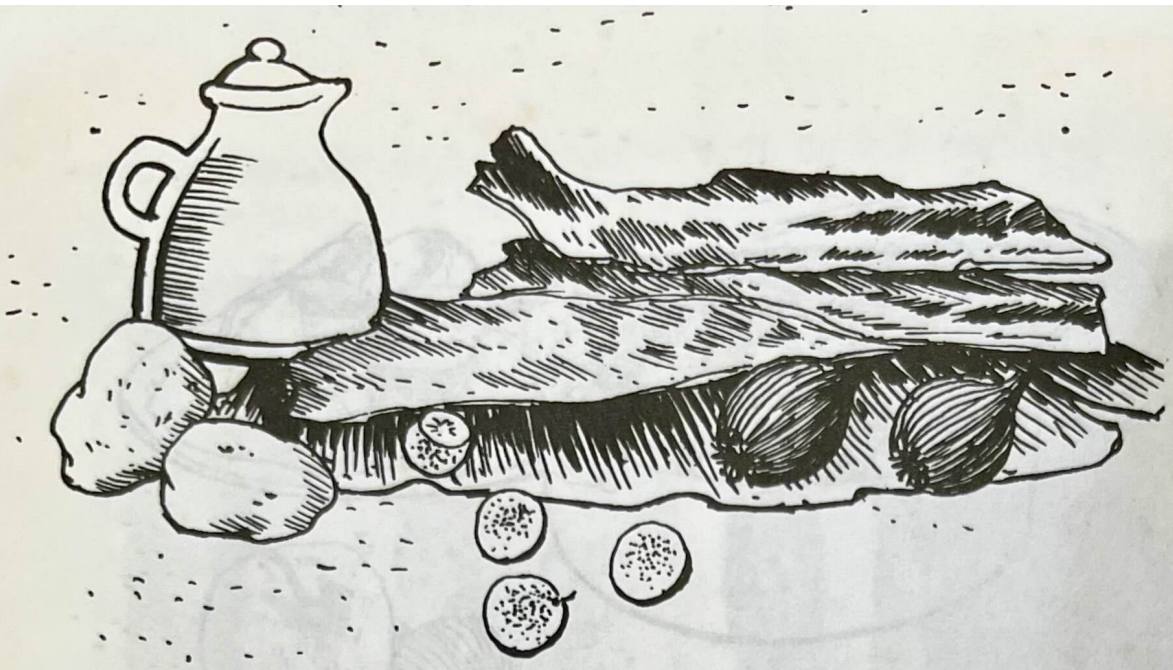
1 manok (katamtaman ang laki)
1/2 kilong baboy
1 guhit na atay
6 butil ng bawang
suka, pamintang durog
toyo

Linisin ang manok. Pagputul-putulin nang katamtaman ang laki. Ang baboy at atay ay magkatulad din ang putol.

Magkasamang ilagay sa kaldero ang baboy at manok. Itabi ang atay. Timplahan ng asin, suka, kaunting tubig, dinikdik na bawang at pamintang durog. Lagyan din ng toyo nguni't kaunti lamang pagka't ito ay magsisilbing pangkulay lamang sa sabaw. Maaaring sa halip na toyo ay katas ng atsuwete ang gamiting pangkulay.

Takpan at pakuluin hanggang lumambot nang bahagya ang baboy at manok. Isama ang atay, pakuluin nang ilang sandali lamang, saka hanguin sa sabaw.

Magpa-init ng mantika sa kawali. Sagapin sa sabaw ang mga bawang at unahing papulahin sa mantika. Prituhin, pagkatapos, ang mga manok at baboy. Kapag pumula na, ibuhos ang sabaw na pinagpalambutan. Pagkulo ay maaari nang hanguin at ihain.



ASADONG KARNE

1/2 kilong karne
2 sibuyas
2 patatas
toyo, kalamansi
vetsin

Hiwain nang manipis at may katamtamang lapad ang karne. (Ang gayong paghihiwa ay naipakikiusap na sa tindera ng karne.) Timplahan ng toyo, kalamansi at kaunting tubig. Isalang ang karne at palambutin. Kung natuyuan na ng sabaw nang di pa lumalambot ang karne, tubig ang idagdag at pakuluin pang muli.

Samantala, habang pinalalambot ang karne ay hiwa-hiwain ang sibuyas nang pabilog at may kakapalan. Ang patatas naman ay balatan at hiwain nang pahabang makikitid (sinlaki ng karaniwang patpat).

Magpainit ng mantika sa kawali at prituhin nang malasado ang sibuyas. Hanguin. Prituhin din ang hiwa-hiwang patatas at papulahin. Isunod na prituhin ang pinalambot na karne. Bahagyang papulahin lamang. Kapag natapos ang pagpiprito, bawasan ang mantika at ibuhos sa kawali ang sabaw na pinagpalambutan ng karne. Timplahan ng vetsin. Ibalik sa kawali ang karne. Kapag kumukulo na, tikman at dagdagan ng toyo o kalamansi kung kulang pa iyon sa inyong panlasa.

Sa paghahain: ilagay sa bandehado ang mga karne. laayos sa ibabaw at gilid ang piniritong sibuyas at patatas. Ibuhos sa ibabaw nito ang sabaw.

BATSOY — I
(May Misua)

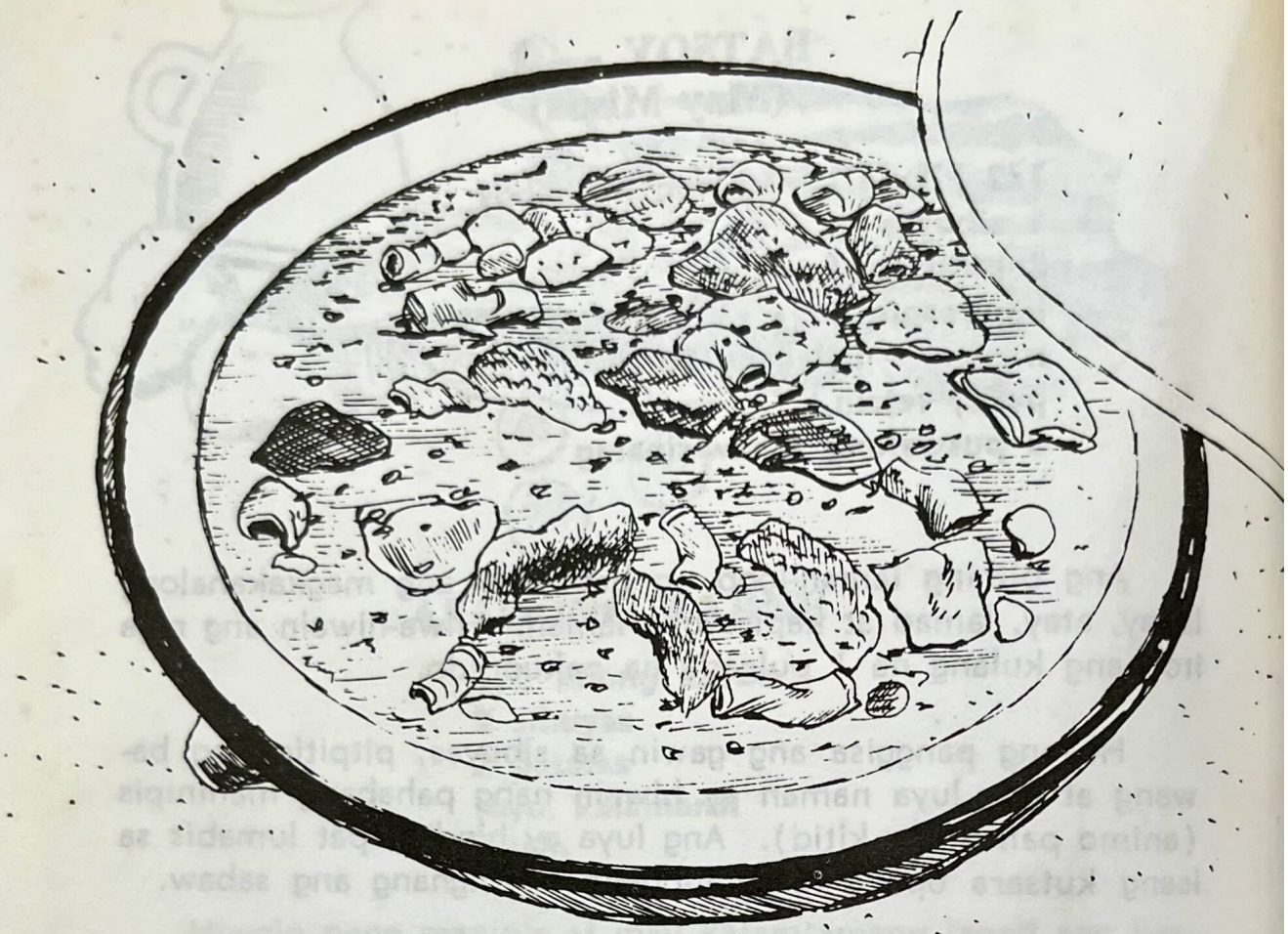
1/2 kilong laman-loob ng baboy
1 sibuyas
3 butil ng bawang
kapirasong luya
misua — halagang ₱0.15
patis, vetsin
3 puswelong sabaw-sinaing

Ang bilhing laman-loob ng baboy ay ang magkakahalong lapay, atay, lamad at kapirasong laman. Hiwa-hiwain ang mga ito nang kulang na 1 pulgada na pakudrado.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas, pitpitin ang bawang at ang luya naman ay hiwain nang pahabang maninipis (animo palito ang kitid). Ang luya ay hindi dapat lumabis sa isang kutsara upang hindi lubhang umanghang ang sabaw.

Unahin na papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang. Itabi. Ang luya naman ang papulahin. Pagkatapos, ay ihulog ang sibuyas. Isunod ang hiwa-hiwang karne. Timplahan ng 2 kutsarang patis. Makaraan ang ilang sandali ay sabawan ng 1 puswelong tubig. Takpan at hayaang kumulo hanggang matuyuan nang bahagya ng sabaw. Ibuhos ngayon ang sabaw-sinaing. Pakuluin nang mga limang sandali at ihulog ang misua. Timplahan ng vetsin.

Hindi na kailangan ang maluwat na pagpapakulo kapag ang misua ay naihulog na. Sapagka't madudurog ito at maaanimo nilugaw ang inyong batsoy. Kaya, dalawang minuto lamang na pakuluin ang sabaw makaraang maihalo ang misua at hanguin na.



BATSOY — II

1/2 kilong laman-loob ng baboy
1 puswelong dugo ng baboy (buo)
3 butil ng bawang
1 sibuyas
3 puno ng sibuyas na mura
kapirasong luya
2-1/2 puswelong sabaw-sinaing
patis, vetsin

Ang paghahanda nito at pagluluto ay pareho ng Batsoy — I (may halong misua). Ang kaibahan lamang, sa halip na misua ay dugo ang ilalahok natin.

Ang buong dugo ay hiwa-hiwain nang pakudrado (1/2 pulgada ang laki). Ito ay ihuhulog kapag kumukulo na ang sabaw-sinaing. Isabay sa paghulog ang sibuyas na mura (na hiniwang maliliit).

Pakuluin nang sampung minuto bago hanguin.

BINAGOONGANG BABOY

I —

1/2 kilong baboy
5-6 butil ng bawang
1 puswelong bagoong alamang
asin, pamintang durog
suka

Lutuin ang baboy nang tulad nang sa Adobo. Kapag malambot na ay alisin sa sabaw. Sagapin ang bawang at igisa ang baboy. Itabi. Isunod na ihulog ang bagoong na alamang. Dalawang minuto na pagulungin sa mantika bago ibalik sa kawali ang inadobong baboy at ang bawang. Isama rin ang sabaw ng adobo at pakuluin nang 5 minuto bago hanguin.

II —

1/2 kilong baboy
2 sibuyas
6 butil ng bawang
1 puswelong bagoong na alamang
suka, kaunting tubig
pamintang durog

Hiwa-hiwain ang baboy sa katamtamang laki. Hiwang panggisa ang gawin sa mga sibuyas.

Papulahin sa mantika ang bawang. Isunod ang sibuyas. At pagkatapos, ihulog ang baboy. Makaraan ang ilang sandali, isama ang bagoong na alamang. Pakuluin nang tatlong sandali bago sabawan ng kaunting tubig at suka. Huwag hahaluin. Takpan at hayaang kumulo.

Kapag natutuyuan na ng sabaw at hindi pa malambot ang baboy, dagdagan pa ng 1/2 puswelong tubig at pakuluin pa. Timplahan ng durog na paminta.

Mahahango na ito kapag malambot na ang baboy.

Ito ay nababagay na ihain na kasabay ng alin mang pinaksiw na isda.

DINUGUAN

1 kilong laman-loob (baka o baboy)
1 sibuyas
3 kamatis
3 siling berde
1 tasang dugo (ng baka)
oregano — halagang ₱0.10
suka, asin at vetsin
patis

Linisin ang mga laman-loob at pakuluan nang ilang sandali sa kaunting tubig. Hanguin at hiwa-hiwain nang may kaliliitan.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang hiniwang laman-loob. Timplahan ng 2 kutsarang patis. Hayaang kumulo nang ilang sandali bago sabawan ng 2 puswelong tubig. Takpan at pakuluin. Isama ang oregano. (Ang oregano ay makapagpapawi ng waring malansang amoy ng bituka at mga laman-loob.)

Kapag malapit nang matuyuan ng sabaw nang di pa lumalambot ang laman-loob, dagdagan pa ng tubig.

Durugin (sa pamamagitan ng paglamas ng kamay) ang dugong buo. Ihalo ito sa sabaw kapag malambot na ang laman-loob. Hahalu-haluin habang hindi pa kumukulo upang hindi makurta o magbuo-buo ang dugo. Isama ang mga sili.

Kapag maluwat nang kumukulo ang sabaw na may dugo ay saka timplahan ng suka. Sa pagkakataong ito ay huwag naman hahaluin hanggang hindi kumukulo.

Ang dugo ng baka na nabibili sa palengke ay karaniwan nang tinitimplahan ng asin upang kungdi man mabili kaagad ay di masisira. Kaya, hindi dapat timplahan kaagad ng asin ang inyong dinuguan hanggang hindi naisasama ang dugo. Tikman matapos masabawan ng suka at saka dagdagan ng asin kapag nalasahan na kulang pa ang alat sa inyong panlasa.

KARI-KARING BUNTOT O PATA NG BAKA

1 buntot ng baka o pata
10 bunga ng sitaw
1 puso ng saging
2 puno ng petsay
3 talong
3 butil ng bawang
1 puswelong bigas
1 puswelong mani
1 sibuyas
patis, asin, vetsin
1 kutsarang atsuwete

Palambutin ang buntot o pata ng baka sa tubig na may kaunting asin. Maidadagdag dito ang bituka, goto o gilagid ng baka.

Habang pinalalambot ang pata ay ibusa at papulahin sa kawali ang bigas. Dikdikin at salain upang hindi sumama ang buo-buong butil. Dikdikin din nang pino ang mani. Sa halip na butil ng mani ang dikdikin ay maaaring isama ang **peanut butter.**

Kapag malambot na ang buntot, hanguin at hiwa-hiwain sa katamtamang laki. Itabi.

Igisa ang bawang at sibuyas. Timplahan ng kaunting patis at ihulog ang puso ng saging (malalaking piraso ang hiwa). Isabaw ang tubig na pinaglagaan ng buntot. Kapag malapit nang maluto ang saging, ihulog ang sitaw (3 pulgada ang putol). Magkasabay na isama ang talong (biniyak sa gitna at singhaba ng sitaw ang putol) at petsay (pagdalawahing putol lamang ang isang tangkay). Dagdagan ng sabaw at papulahin ito sa pamamagitan ng atsuwete na ibinabad sa tubig. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng dinikdik na bigas at mani. Haluin hanggang ilalim sapagkat ang dinikdik na bigas ay maaaring manikit sa puwit ng kaldero. Sa huli'y isama ang pinalambot na buntot ng baka.

Ang sawsawan para dito ay ginisang bagoong na alamang.

BOPIS

1 kilong baga at puso ng baboy
2 sibuyas
4 kamatis
2 siling pula (pang de salsa)
3 butil ng bawang
suka, asin at pamintang durog

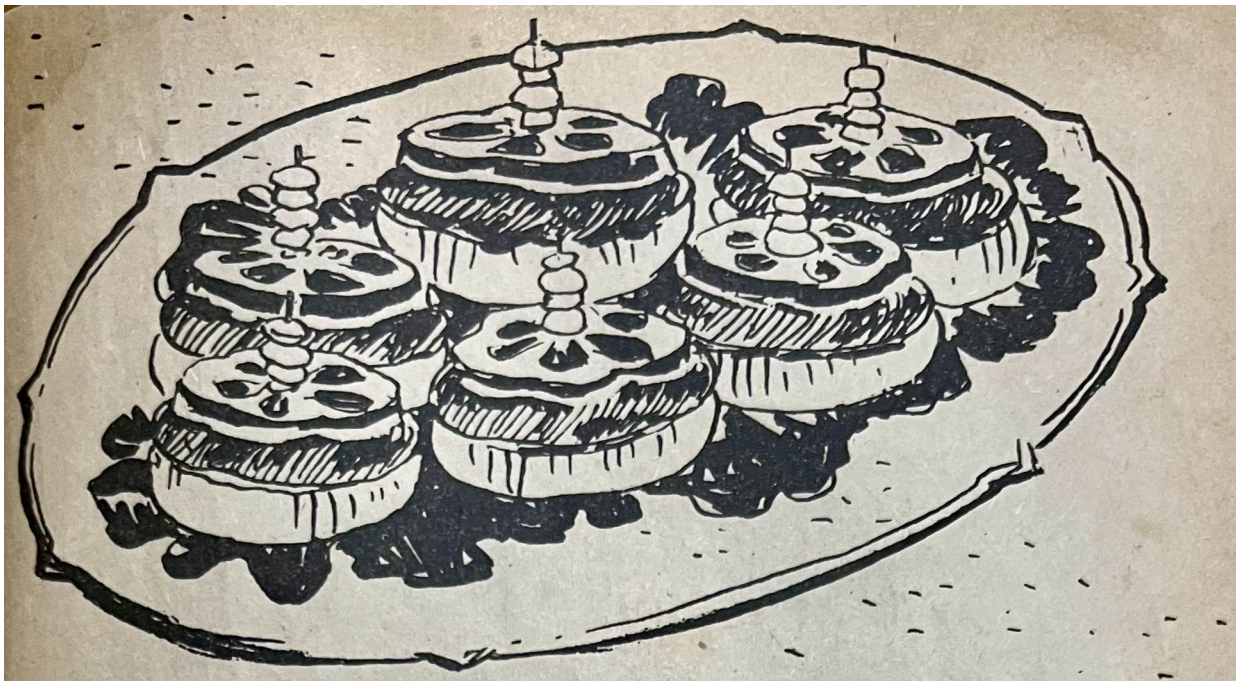
Pakuluan nang ilang sandali sa tubig ang baga. Hugasan at hiwain o tadtarin nang pino. Lalung mainam kung ito ay gigilingin. Tadtarin din nang maliliit ang puso.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Papulahin sa mantikang kumukulo ang bawang. Isunod ang sibuyas at kamatis. Ihulog nang magkasabay ang baga at puso. Sabawan ng 1 puswelong tubig. Timplahan ng asin at pamintang durog. Takpan at hayaang kumulo.

Kapag natuyuan ng sabaw lagyan ng 1 puswelong tubig at 3/4 puswelong suka. Huwag hahaluin. Takpan at hayaang kumulo. Isama ang siling pula (hiwang maliliit din).

Hintaying matuyuan ng sabaw bago hanguin.



HAMBURGER

1/2 kilong giniling na karneng baka
2 sibuyas
2/3 puswelong arina
asin, vetsin
pamintang durog

Sa mga palengke at mga groseryang malalaki, nabibili ang karneng giniling na sadyang pang- 'hamburger'

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at ihalo sa giniling. Timplahan ng asin, vetsin at pamintang durog. Ihalo ang arina.

Magpainit ng kaunting mantika sa kawali at dito prituhin ang 'hamburger' nang ang korte ay bilog nguni't tsapad. Alalahanin na hindi dapat prituhin ito sa maraming mantika. Hindi ito tulad ng karaniwang bola-bolang giniling na kailangang nakalutang sa kumukulong mantika.

Ito ay mainam na pang-ulam sa tinapay, nguni't iniuulam din sa kanin. Sawsawan: **catsup** o **mustard spread** (kung ipang-uulam sa tinapay).

Tip: Higit na masarap ang 'hamburger' kung hahaluan ng kaunting giniling na atay o **liver spread.**

GUISADONG ATAY AT BALUNBALUNAN
(ng Manok)

1/2 kilong atay at balunbalunan
1 guhit na abitsuelas
1 latang sweet peas (guisantes)
2 puno ng sibuyas-Baguio
2 siling berde (pang de salsa)
1 tangkay ng celery
2 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
toyo at vetsin

Pag-apating hiwa ang mga balunbalunan, gayun din ang atay. (Kung maliliit ang mga ito, pagdalawahing putol lamang ang bawa't isa). Tig-isa't kalahating pulgada ang gawing putol sa **celery** at sibuyas-Baguio. Pahabang may kakapalan ang hiwang gawin sa sili. Samantala, putulin lamang sa gitna ang abitsuelas. Ang mga sibuyas at kamatis ay pag-apating hiwa ang bawa't isa. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang balunbalunan. Timplahan ng toyo, hayaang makuluan nang ilang sandali bago sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Takpan. Kapag natuyuan ng sabaw nang di pa malambot ang balunbalunan, pamuling lagyan ng tubig at pakuluan, hanggang sa lumambot.

Sabay-sabay na ihulog ang abitsuelas, sili, **celery,** sibuyas-Baguio, guisantes at isama na rin ang atay.

Ang lutuing ito ay hindi nangangailangan ng maraming sabaw. Sapat na ang 1/2 puswelong tubig. Dahil sa mga atay, magiging malapot at malinamnam ang sabaw. Timplahan ng 1 kutsaritang vetsin.

Higit na masarap ang putaheng ito kung ang mga gulay ay malasado lamang ang pagkakaluto.

HUMBA

1 manok
1/2 kilong baboy
3 pirasong tahure
2 butil ng bawang
1/2 dahon ng laurel
1 kutsaritang pamintang buo
1/2 puswelong asukal na pula
1 puswelong suka
1-1/2 puswelong tubig
asin

Pangkaraniwang laki ang gawing putol sa manok at baboy (1-1/2 pulgada).

Durugin ang tahure. Ihalo sa suka, tubig, paminta at asukal. Timplahan ng asin. Isama ang dahon ng laurel at bawang na pinitpit. Ilagay ito sa palayok o kaldero.

Ang ilalim ng kaldero ay lagyan ng sala-salang kawayan. Dito ipatong ang pira-pirasong manok at baboy. Sa pamamagitan niyan, ay hindi maninikit sa ilalim ng lutuan ang manok at baboy. Nguni't hayaang nakalubog sa sabaw ang mga ito. Takpan ng dahon ng saging ang bibig ng palayok. Gatungan hanggang lumambot ang manok at baboy.

MENUDO

1/2 kilong baboy
1 guhit na atay
2 sibuyas
5 kamatis
2/3 puswelong grabansos (luto)
2 patatas
2 siling pula
3 butil ng bawang
kapirasong dahon ng laurel
toyo, asin at vetsin

Hiwa-hiwain nang may kaliitan ang baboy at atay. (Kalahating pulgadang pakudrado ang laki). Pagbukurin.

Hiwaing maliliit naman ang sibuyas at kamatis. Pahabang maninipis ang gawing hiwa sa sili. Balatan ang grabansos.

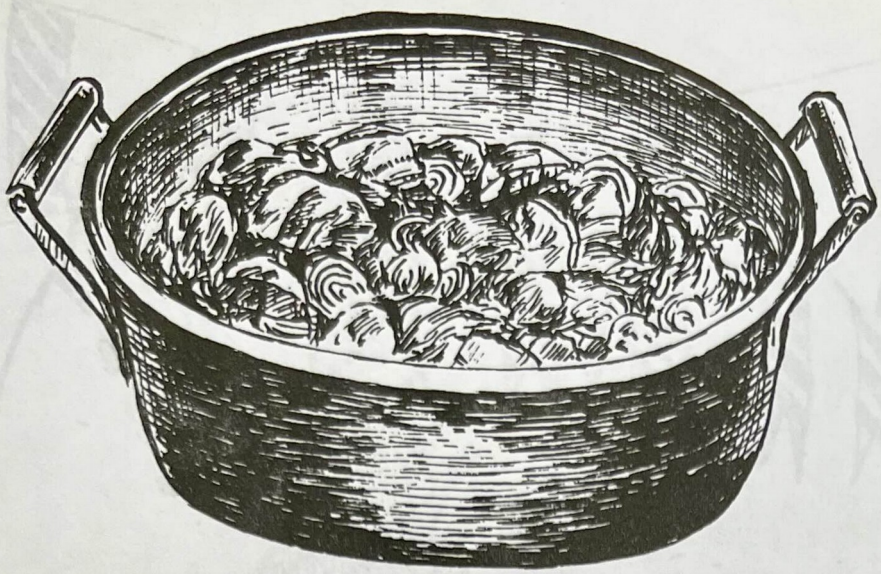
Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang baboy kapag nalanta na ang sibuyas at kamatis. Timplahan ng 2 kutsarang toyo at hayaang kumulo nang ilang sandali bago sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Takpan. Kapag natuyuan ng sabaw nang hindi pa lumalambot ang baboy, dagdagan muli ng tubig. Ihulog ang dahon ng laurel at siling pula.

Kapag ang grabansos ay di gaanong luto, isama ito sa pagpapalambot ng baboy. At kapag malapit nang lumambot ang baboy, ihulog ang patatas (hiniwang kasinlaki ng baboy). Timplahan ng vetsin.

Sa huli ihalo ang atay.

Mahalagang paalaala: Ang mga laman-loob ng baboy ang higit na masarap na gawing 'menudo' kaysa karaniwang laman ng baboy. Ito ay halu-halong puso, atay, bato, lapay at kaunting taba ng baboy.

Masarap ding isama sa menudo ang balun-balunan at mga atay ng manok.



MITSADO

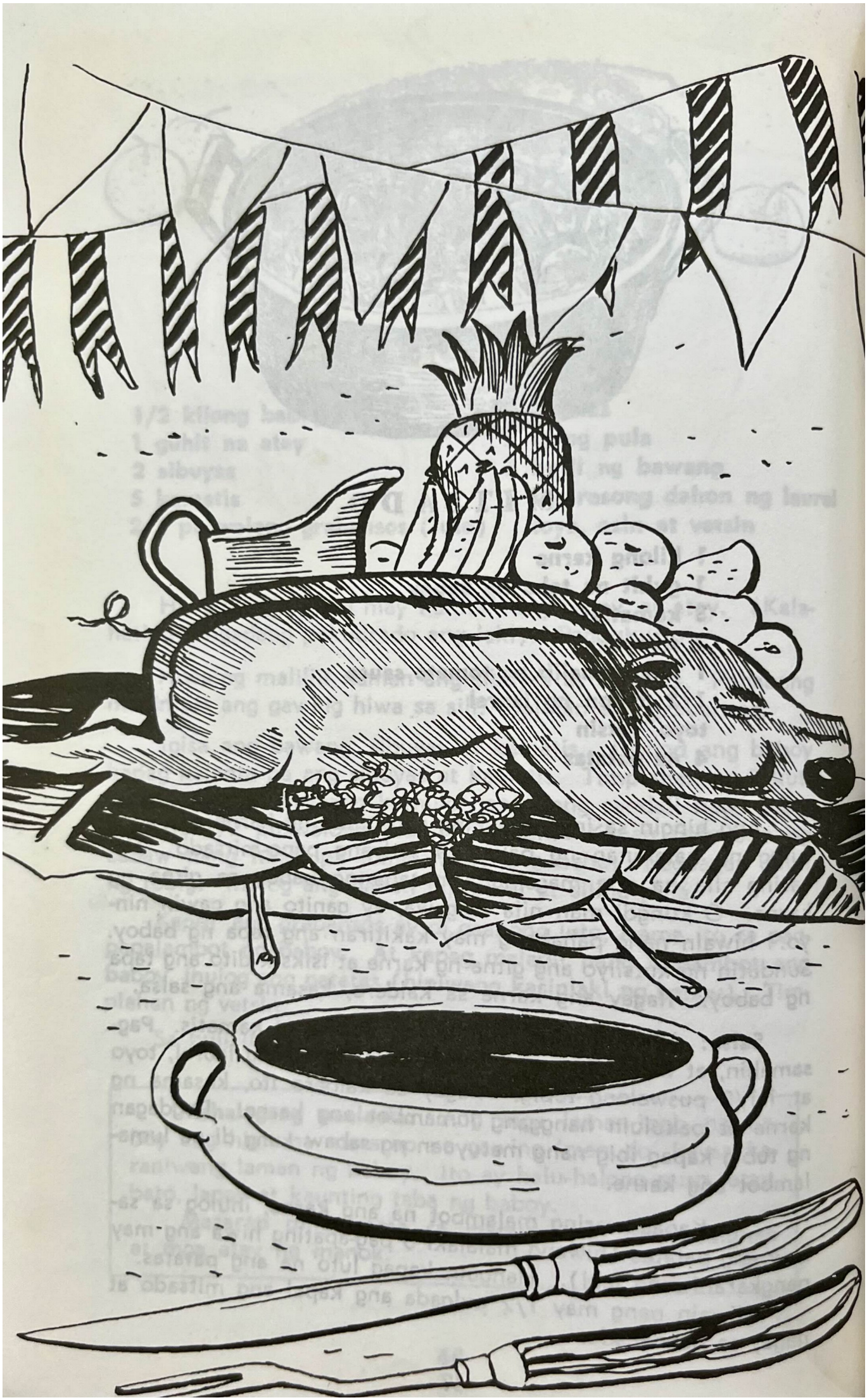
1 kilong karne
1 guhit na taba ng baboy
3 kamatis
2 sibuyas
1 latang maliit na tomato sauce
1/2 dahon ng laurel
toyo, vetsin
4 na patatas

Ang hingin sa inyong suking nagtitinda ng karne ay yaong bilog na kalamnan ng baka, na sadyang pang-mitsado. Maaaring sila na ang magsingit ng taba ng baboy sa gitna ng karne. O kungdi man nila magawa, ay ganito ang gawin ninyo: hiwain nang pahabang may kakitiran ang taba ng baboy. Sundutin ng kutsilyo ang gitna ng karne at isiksik dito ang taba ng baboy. Ilagay ang karne sa kaldero, kasama ang salsa.

Salsa: Hiwa-hiwaing maliliit ang sibuyas at kamatis. Pagsamahin, at ihalo din ang **tomato sauce,** dahon ng laurel, toyo at 1-1/2 puswelong tubig. Ilagay sa kaldero ito, kasama ng karne at pakuluin hanggang lumambot ang karne. Dagdagan ng tubig kapag ibig nang matuyuan ng sabaw kung di pa lumalambot ang karne.

Kapag waring malambot na ang karne, ihulog sa sabaw ang patatas (hiwang malalaki o pag-apating hiwa ang may pangkaraniwang laki). Hanguin kapag luto na ang patatas.

Hiwain nang may 1/2 pulgada ang kapal ang mitsado at ilagay sa bandehado.



LITSON NA BABOY
(Sa Kawali)

'Liempo' o bahaging nasa tiyan ang mainam na litsunin sa kawali.

Pakuluan sa tubig na may asin ang baboy. Hayaang makuluan nang sampung minuto upang lumambot nang bahagya. Kung inaakalang napakatigas pa ng baboy, pakuluin pa nang ilang sandali. Subali't hindi dapat na lumambot nang husto ang baboy pagka't hindi magiging malutong ang balat nito kapag ipinirito.

Hanguin ang baboy at patuluin.

Magpakulo ng maraming mantika sa kawali. Kailangan ay may nakahanda kayo na panakip sa kawali pagka't tiyak na pipisik ang mantika sa sandaling mailagay ang baboy.

Kapag mainit na mainit na ang mantika ay saka ihulog ang baboy. Takpan.

Kung malapit nang mamula ang balat ng baboy, wisikan ito ng kaunting tubig. Sa gayon, magmamalerong o uulbok at waring magkakaroon ng maraming bula ang balat.

Mapapawi ang pagpisik ng mantika, makaraan lamang ang ilang sandali, atmaaari na ninyong pihit-pihitin ang baboy upang magpantay ang pagkakaluto.

Hanguin kapag inaakalang luto na at malutong na ang balat.

Sawsawan para sa litson sa kawali: Ginayat o ginadgad na papaya at **mafran.** Ang ginayat o ginadgad na papaya ay lamasin nang may asin, hugasan nang minsan at pigain. Pagkatapos, timplahan ng kaunting suka at asin. Lagyan ng **mafran,** saka ihain na kasabay ng litson.

PAKSIW NA LITSON

1 kilo — litson na baboy
1-1/2 puswelong salsa ng litson
oregano — halagang ₱0.15
3 butil ng bawang
1 kutsarang pamintang buo
1/2 puswelong suka
1 puswelong tubig
asin at asukal

Hiwa-hiwain ang litson sa katamtaman-laking piraso. Ilatag sa ilalim ng kaldero ang oregano. Ibuhos dito ang suka, salsa ng litson at tubig. Timplahan ng asin at asukal nang naaayon sa inyong panlasa. Ilagay din ang pamintang buo at bawang na pinitpit. Ipaibabaw ang hiwa-hiwang litson. Pakuluin nang mga kalahating oras.

Ang ipinapaksiw na baboy ay yaong mga natirang litson na kumunat na ang balat. Masarap na ipaksiw ang bahaging ulo, lalo na ang taynga, at saka mga paa.

Kung sakaling walang maisasabaw na salsa ng litson sapagka't naubusan nito, ang maihahalo ay ang atay sa lata (**liver spread**). Ang itititimpla rin ay suka, asin at asukal.

TOCINONG BABOY

baboy
1 basong asin
1 kutsaritang salitre
1 kutsaritang paminton

Ang baboy ay hiwain nang manipis at palapad. Budburan ang magkabilang bahagi ng asin na may timplang salitre at paminton. Ang dami ng asin na ibubudbod ay yaong naaayon sa inyong panlasa. Kung maalat kayong magtimpla, damihan ang ibubudbod na asin. Nguni't kung matabang kayong magtitimpla, ay hindi naman dapat na napakakaunti ng asin na inyong ilalagay pagka't baka hindi abutin ng ilang araw ang inyong tocino at masisira.

Magkakasapin na ilatag sa isang lalagyan na may takip ang tocino. Makaraan lamang ang dalawa o tatlong araw ay maaari na kayong magprito nito.

Ang paminton ay pampapula lamang, kaya, maaaring hindi na haluan nito. Mahalagang timplahan ng salitre ang asin na ilalagay sa inyong tocino, sapagka't ito ang 'pipigil' sa pagkasira ng baboy. Subali't hindi naman dapat na labis ang ihahalo ninyo nito, sapagka't makapagbibigay ng di mainam na lasa sa baboy.

PAKSIW NA PATA

1 pata ng baboy
1 puswelong bulaklak ng saging
1/2 puswelong oregano
1 kutsaritang pamintang buo
3 butil ng bawang
suka, toyo, asin
asukal, vetsin

Putul-putulin ang pata sa katamtamang laki. Hugasan ang bulaklak ng saging at ang oregano.

Ilagay sa ilalim ng kaldero ang bulaklak ng saging at ang oregano. Ipatong sa ibabaw ang hiwa-hiwang pata ng baboy. Isama ang pamintang buo at bawang (pinitpit).

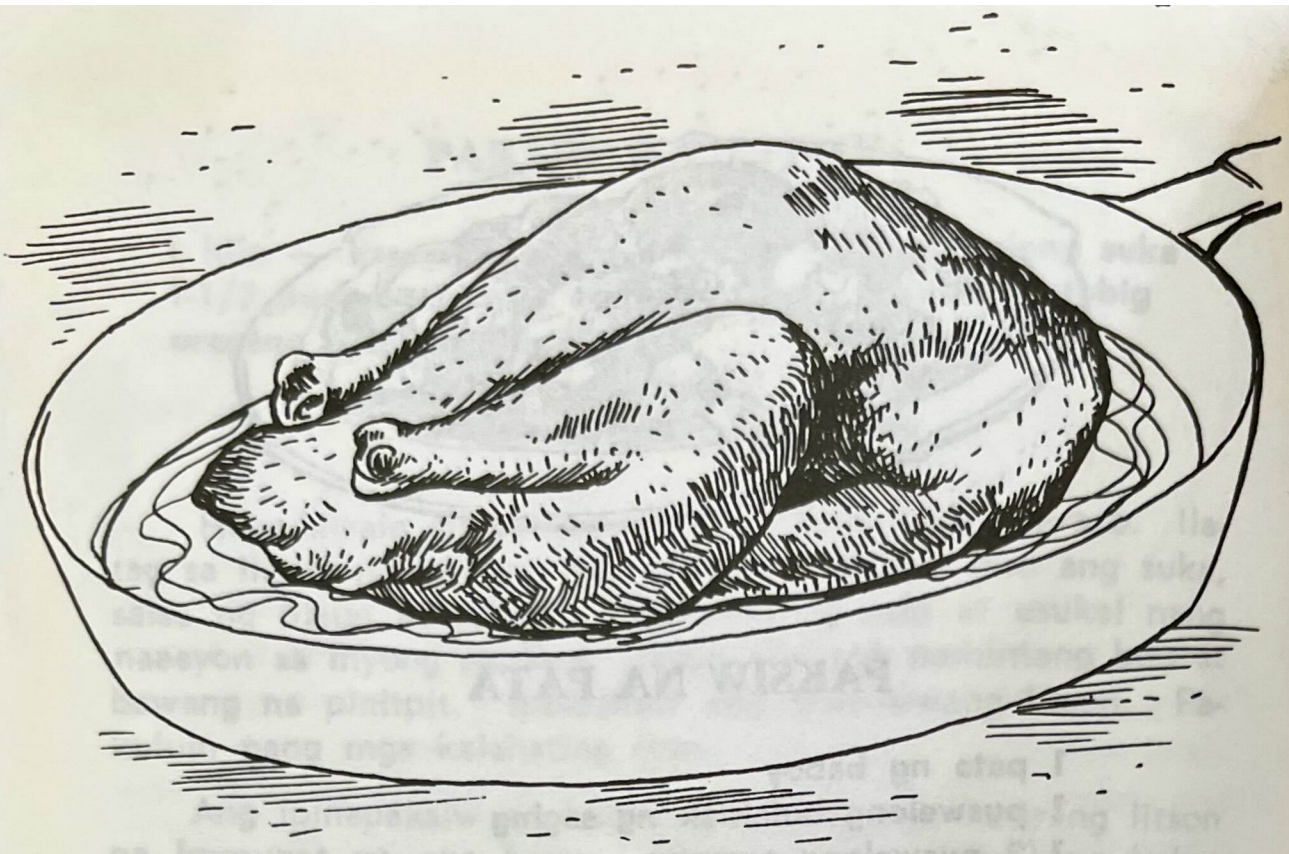
Sabawan ng 1 puswelong suka at 1 puswelong tubig. Lagyan ng 1 kutsarang asin at 1 kutsarang toyo. Kalahating puswelong asukal ang ihalo.

Takpan at pakuluin.

Kung hahaluin ito, huwag paaabutin sa ilalim ng kaldero ang sandok upang hindi maalis o pumaibabaw ang nakasapin nà bulaklak ng saging at oregano. Maaaring manikit sa ilalim ng kaldero ang pata ng baboy kapag ito ang pumailalim.

Kapag natuyuan ng sabaw nang hindi pa lumalambot ang pata, dagdagan ng 1 puswelong tubig.

Sa huli, kapag malambot na ang pata, tikman at iayon sa inyong panlasa ang timpla. Dapat na nag-aagaw ang asim, alat at tamis sa sabaw.



PINIRITONG MANOK

Ang piliin na manok na pipripituhin ay yaong dumalaga o mula 1 hanggang 1-1/2 buwan ang gulang. Sapagka't hindi na kailangang pakuluan pa at maluluto na sa mantikang pagpipripituhan sa loob lamang ng ilang sandali.

May iba't ibang timplang magagawa sa manok bago pripituhin:

(1) Ibabad muna ang manok sa sukang may asin, pinitpit na bawang at durog na paminta.
(2) Kuskusin ng asin ang manok at budburan, pagkatapos, ng vetsin.
(3) Lagyan ng asin ang manok, palipasin ang 1/2 oras bago ibabad sa katas ng pinya (pineapple juice).
(4) Ibabad sa toyo at kalamansi ang manok.

Sa pagpiprito ng manok, maraming mantika ang ilagay sa kawali. Kailangan ay nakalubog sa dami ng mantika ang pipripituhin. At mahalaga rin na mainit na mainit ang mantika bago ihulog ang manok. Pagkalagay ng manok, takpan ang kawali upang makulob ang init at sa gayon ay madaling maluto ang kaliit-liitang himaymay ng manok.

Hinaan nang bahagya ang apoy makaraan ang ilang sandaling pagkakasalang ng manok.

Papulahin nang bahagya ang manok bago hanguin.

RELYENONG PUSO NG BAKA

1 puso ng baka (malaki)
1/4 kilong giniling na baboy
1 chorizo de Bilbao
1 kahon na pasas
1/2 puswelong sweet-sour pickles
1 sibuyas
2 itlog ng manok
1/3 puswelong arina

Hiwain o biyakin ang puso ng baka hanggang maibuka ito. Nguni't huwag isasagad sa bandang dulo ang paghiwa. Alisin ang mga ugat ng puso. Hugasan upang maalis ang mga namumuong dugo sa loob. Sa pamamagitan ng kutsilyo, ukain ang laman sa loob ng puso upang lumaki ang guwang. Kailangan ay wala pang 1/2 pulgada ang kapal ng laman na maiiwan sa puso. Ang laman na ibinawas sa puso ay tadtarin nang maliliit.

Ang lahat ng sangkap ay hiwa-hiwain nang maliliit. Paghaluin, pati ang laman ng puso na tinadtad. Isama ang pasas, arina at 1 binating itlog. Timplahan ng asin.

Ilaga ang nalalabi pang isang itlog. Balatan at hiwain sa gitna. Ang pinaghalong sangkap ay ipaloob sa puso ng baka at maingat na ipagitna dito ang nilagang itlog. Tahiin ang puso upang tumikom na muli at di matapon ang laman.

Ilagay sa kaldero na may salsa. Kailangang lubog sa salsa ang puso.

Mga sahog sa salsa:

2 sibuyas
2 kamatis
1 latang tomato sauce
kapirasong dahon ng laurel, toyo
1/2 kutsarang pamintang buo
1 kutsarang arina
1 puswelong tubig

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Ilagay ito sa kaldero na pagsasalangan sa puso. Isama ang **tomato sauce**, tubig, paminta at dahon ng laurel.

Kapag halos natutuyo na ang salsang ito nang di pa lumalambot ang puso, dagdagan ng 1 puswelong tubig.

Kapag malambot na ang puso, hanguin ito at palaputin ang salsa sa pamamagitan ng arina na tinunaw sa kaunting tubig.

TORTANG GINILING NA BABOY

1/2 kilong giniling na baboy
3 patatas (katamtaman ang laki)
1 sibuyas
2 kamatis
4 itlog ng manok
patis, vetsin
pamintang durog
dahon ng saging

Balatan at hiwa-hiwain nang pakudradong maliliit ang patatas. Maliliit din ang gawing hiwa sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

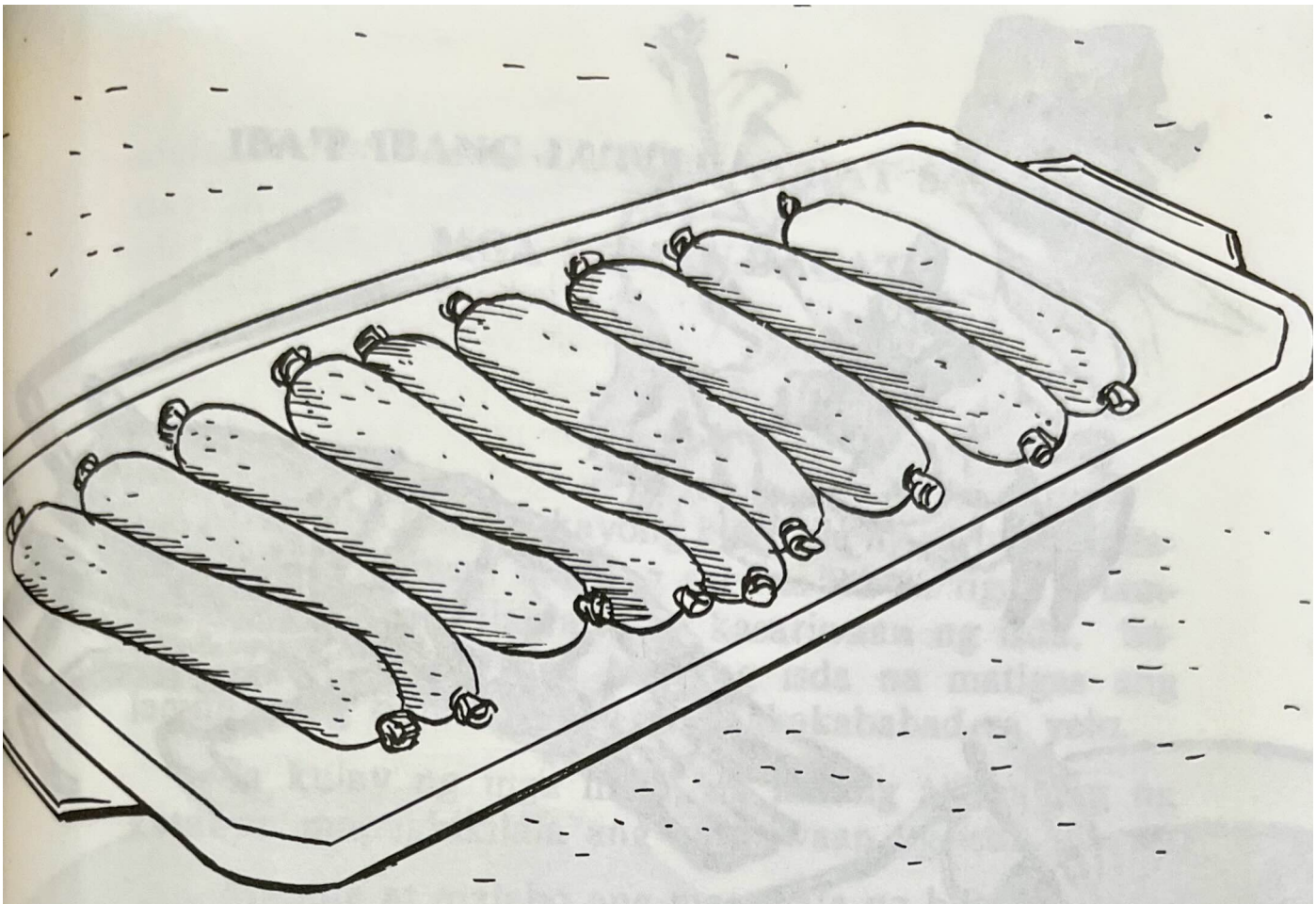
Prituhin at papulahin nang bahagya sa mantika ang patatas. Itabi. Sa mantikang pinagprituhan ay igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang giniling na baboy. Timplahan ng patis, magpalipas ng ilang sandali bago sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Takpan at pakuluin ng 10 minuto o hanggang matuyuan ng sabaw. Ihalo, pagkatapos, ang piniritong patatas. Timplahan ng vetsin at lagyan ng kaunting pamintang durog. Hanguin at palamigin.

Batihin ang mga itlog. Itabi ang ikatlong bahagi. Sa nalalabing itlog ay ihalo ang iginisang sangkap.

Salabin (o painitan) ang dahon ng saging. Pumiraso ng dahon na kasukat ng isang pinggan at dito'y ilatag ang 1/2 puswelo ng sangkap na may kahalong itlog. Magpainit ng kaunting mantika sa kawali at maingat na ilagay ang gagawing torta na nakasalalay sa dahon.

Kapag inaakalang luto na ang ilalim ng torta, hanguin. Buhusan ng kaunting binating itlog ang ibabaw, patungan ng bagong dahon ang ibabaw at baligtarin. Isalang na muli sa kawali hanggang maluto ang kabilang bahagi ng torta.

Sawsawan: toyo o **catsup**

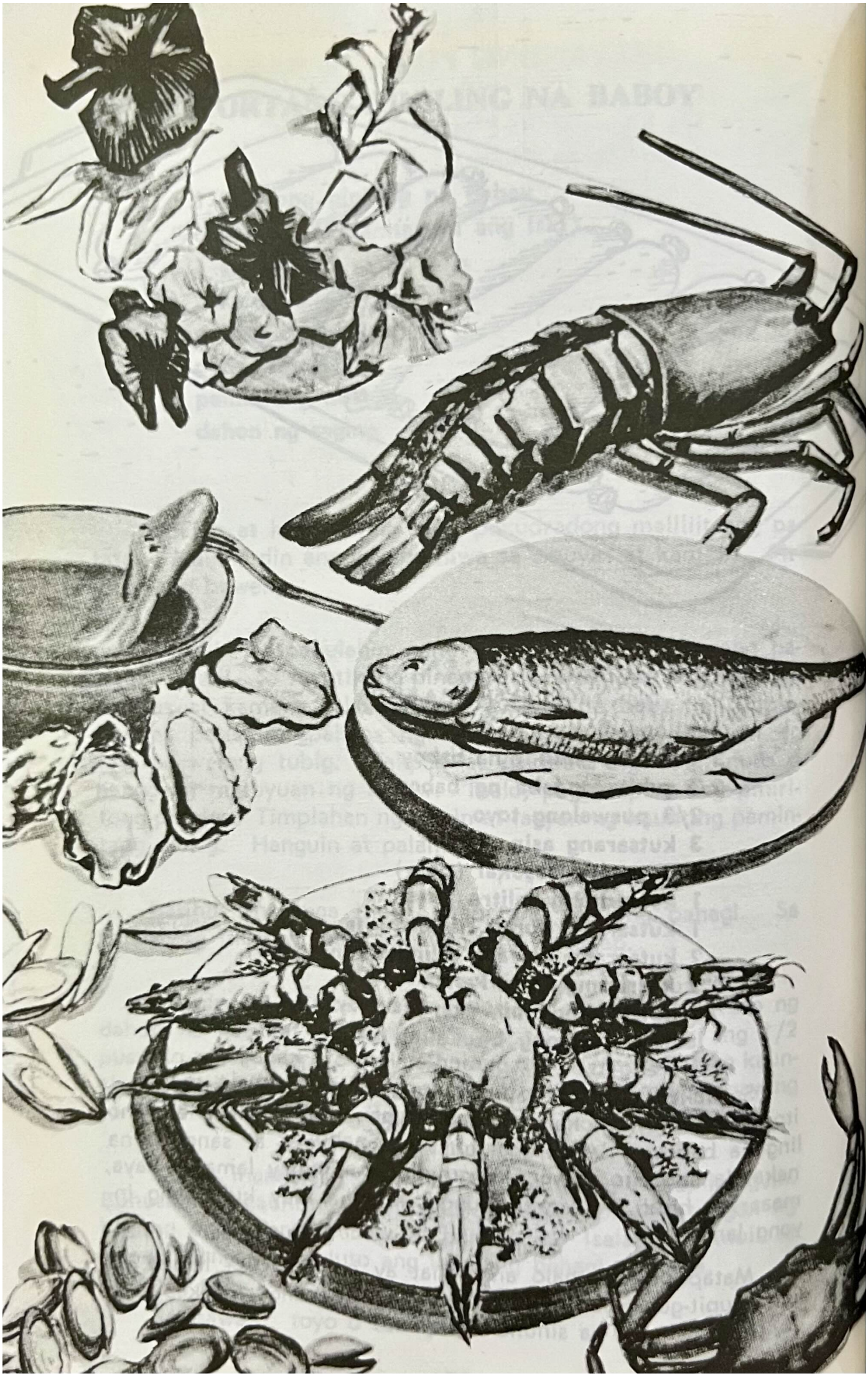


LONGGANISA

1 kilong giniling na baboy
3 guhit na taba ng baboy
2/3 puswelong toyo
3 kutsarang asin
1 puswelong asukal (pula)
1 kutsaritang salitre
1 kutsarang durog na paminta
2 kutsarang bawang (dinikdik na pino)
2 kutsarang Sarsa Perrin
1 kutsaritang paminton
lamad o tuyong bituka ng baboy

Sapagka't ang taba ay parang nalulusaw kapag ginigiling, ito ay hiwa-hiwain nang pakudradong maliliit. Ihalo sa giniling na baboy. Ilahok ang lahat ng panimpla at sangkap na nakatala sa itaas. Ang paminton ay pangkulay lamang, kaya, maaaring hindi ito lagyan kungdi ibig na may kulay ang inyong langgonisa.

Matapos mapaghalo ang lahat ay ipalaman sa lamad na pinaggupit-gupit sa nais na haba. Talian ang magkabilang dulo ng makapal na sinulid o pisi.



IBA'T IBANG LUTUIN BUHAT SA ISDA AT MGA LAMAN-DAGAT

MARUNONG ba kayong kumilala ng sariwa at bilasang isda? Huwag ninyong sabihin na sa tigas o lambot ng laman nalalaman ang kasariwaan ng isda. Sapagka't mayroong mga bilasang isda na matigas ang laman nang dahil lamang sa pagkakababad sa yelo.

Sa kulay ng mga mata, ng hasang at maging ng katawan mapagkikilala ang kasariwaan ng isda.

Mapula at malabo ang mga mata ng bilasang isda. Ang hasang naman ay mangitim-ngitim. Kung ito ay makaliskis na klase, tulad ng bangus, mahahalata rin na hindi sariwa kung natatanggal na kusa ang mga kaliskis o may mga bahagi nang walang kaliskis.

Malinaw ang mga mata ng sariwang isda. At mapulang-mapula ang hasang. Buo at mahigpit ang pagkakapit ng mga kaliskis sa balat.

Sa ngayon, bihirang isda ang matatagpuan sa palengke na hindi ibinabad sa yelo. Iyan ay dahilan sa paniniguro ng mga nagtitinda na di kaagad masisira ang kanilang isda hindi man mabili kaagad, lalo't kung malayo pa ang pinanggalingan ng naturang mga isda.

Subali't may mga isda na tunay na sariwa kung ilagay sa yelo, at mayroon namang sadyang bilasa na kung patigasin sa yelo. Ang laman ay maaaring patigasin ng yelo, subali't ang kulay ng balat, lalo na ang mga mata at hasang ay hindi matatakpan ng lamig ng yelo.

Kaya, maging matalino sa pagbili ng mga isda. Alalahanin na higit na masarap at masustansya ang sariwang isda.

* * *

SA PAGPILI naman ng Alimasag: Paano malalaman kung mataba o hindi ang alimasag? Madali iyan. Itihaya ang alimasag. Ang magkabilang dulo ng talukap nito ay patulis. Sa gawing patulis na ito pindutin nang bahagya. Kapag malambot at waring ibig lumusot ang iyong daliri sa balat, ang ibig sabihin ay payat ang alimasag. Kung matigas naman at waring punung-puno ang bahaging iyon, nangangahulugan na mataba ang alimasag, lalo na't mabigat ito kung titimbangin ninyo sa inyong kamay.

Ukol naman sa kasariwaan ng alimasag: sa kulay din makikilala ito. Kung malinaw ang kulay ng talukap at mga galamay, ibig sabihin ay sariwa. Upang lalong makatiyak, piliin na yaong buhay at gumagalaw pa.

* * *

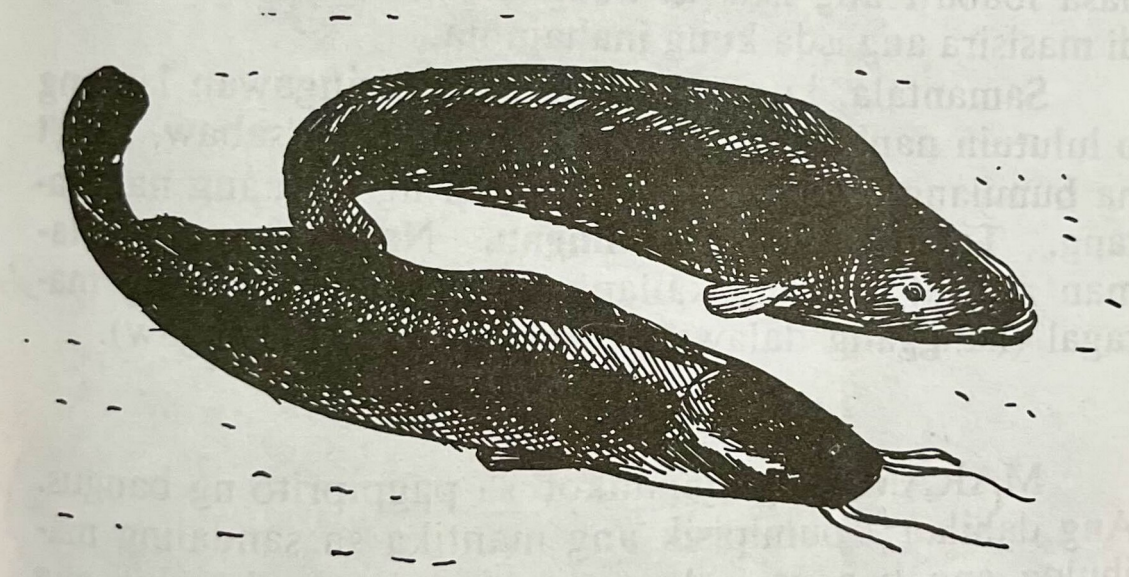
PAG-AALIS NG 'LAWAY' NG ISDA: Mayroong mga isdang 'malaway' kung sariwa. Tulad ng sapsap, hito at dalag.

Ang 'laway' na iyan ay hindi maaalis sa karaniwang paghuhugas lamang ng tubig. Ganito ang gawin:

1. **Sapsap** — ilagay sa isang palanggana. Lagyan ng asin at haluin ng sandok. Idiin nang bahagya ang paghalo upang humiwalay ang laway sa isda. Huwag gagamitin ang kamay sa paghalo kung hindi ibig matinik. Pagkatapos, hugasan. Sasama sa tubig ang 'laway.'

2. **Dalag at Hito** — Kaliskisan ang isda (dalag lamang sapagka't ang hito ay walang kaliskis). Biyakin ang tiyan at alisin ang bituka, pati ang hasang. Mag-init ng kaunting suka na may asin. (Hindi naman dapat ang kumukulo. Maligamgam lamang). Ilagay sa palanggana ang isda at ibuhos dito ang mainit na suka. Pagkatapos, itapon ang suka at maligamgam na tubig naman ang ipanghugas. Ngayon, maaari nang posta-postahin.

Ang isa pang paraan ng pag-aalis ng 'laway' ng hito at dalag — matapos makaliskisan, kiskisin ng abo ang katawan. O ikuskos sa bato ang dalag. Subali't higit na mabuting ipanglinis ang mainit na suka at tubig, sapagka't sa pagkikiskis ng abo o bato ay nangyayaring 'nasusugatan' ang balat ng isda at dahil duon ay hindi magandang tingnan kung luto na.



Sa paglilinis ng tiyan ng alinmang isda ay ingatan na 'magputok' ang **apdo** kapag nasa loob pa ng isda. Sapagka't napakapait ng apdo at ito ay malalasa sa laman ng isda, kahi't na hugasan. Ang **apdo** ay animo lobong maliit na may kulay berdeng katas sa loob. Ito ay kakabit ng atay at nakapagitna sa bituka. Kaya, ingatan ang paghango sa bituka.

Tiyakin na nasimot ninyo ang hasang sa ngalangala ng isda upang hindi maging malansa ang isda, lalo na ang sabaw ng putaheng pagsasahugan ng naturang isda.

KUNG MATABA ang isda, ay maaaring ilahok na rin sa pagluluto ang bituka nito. Gaya ng bangus. Masarap na isama sa sinigang o pinaksiw ang bituka ng matabang bangus. Tiyakin lamang na hindi kasama ang apdo. Ang animo 'balunbalunan' ng bangus na kakabit ng bituka ay hiwain at linisin (tulad ng ginagawa sa balunbalunan ng manok). Ang atay ng bangus ay maisasama din.

* * *

Ang alinmang isda ay hindi dapat na pakuluan at lutuin sa sabaw nang napakatagal sapagka't madudurog. Ang lima hanggang walong minutong pagpapakulo ay sapat na.

Kapag lutuing may sabaw ang pagsasahugan sa isda (halimbawang pesa, sinigang o suwam) ay huling ihulog ang isda. Huwag nang hahaluin upang manatiling nasa ibabaw ang isda at nang madaling mahahango at di masisira ang isda kung ihahain na.

Samantala, kung ang isda ay pasisingawan lamang o lulutuin nang nakaangat sa kumukulong sabaw, kahi't na bumilang ng mga oras ay maaaring hayaang nakasalang. Tulad ng isdang **tulingan.** Napakakapal ng laman nito at sadyang kailangang pasingawan nang matagal (hanggang dalawang oras na pagpapasingaw).

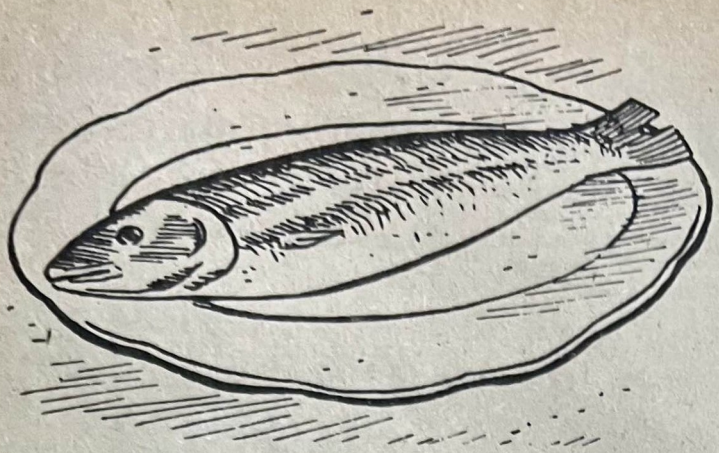
* * *

MARAMI ang 'natatakot' sa pagpiprito ng bangus. Ang dahilan: pumipisik ang mantika sa sandaling maihulog ang bangus. At totoo ngang napakasakit ang mapaso ng kumukulong mantika.

May paraan para diyan: bago prituhin ang bangus, pagulungin sa dinurog na tustadong tinapay (biskotso) o arina. Haluan ng kaunting vetsin ang durog na tinapay o arina.

O kaya, kungdi ibig na nakabalot sa arina ang bangus, budburan ng ilang butil na asin and kumukulong mantika bago ihulog ang bangus. Pagkatapos, takpan. Alisin ang takip at bilingin ang isda kapag di na nakadirinig ng tilamsik sa loob ng kawali.

* * *



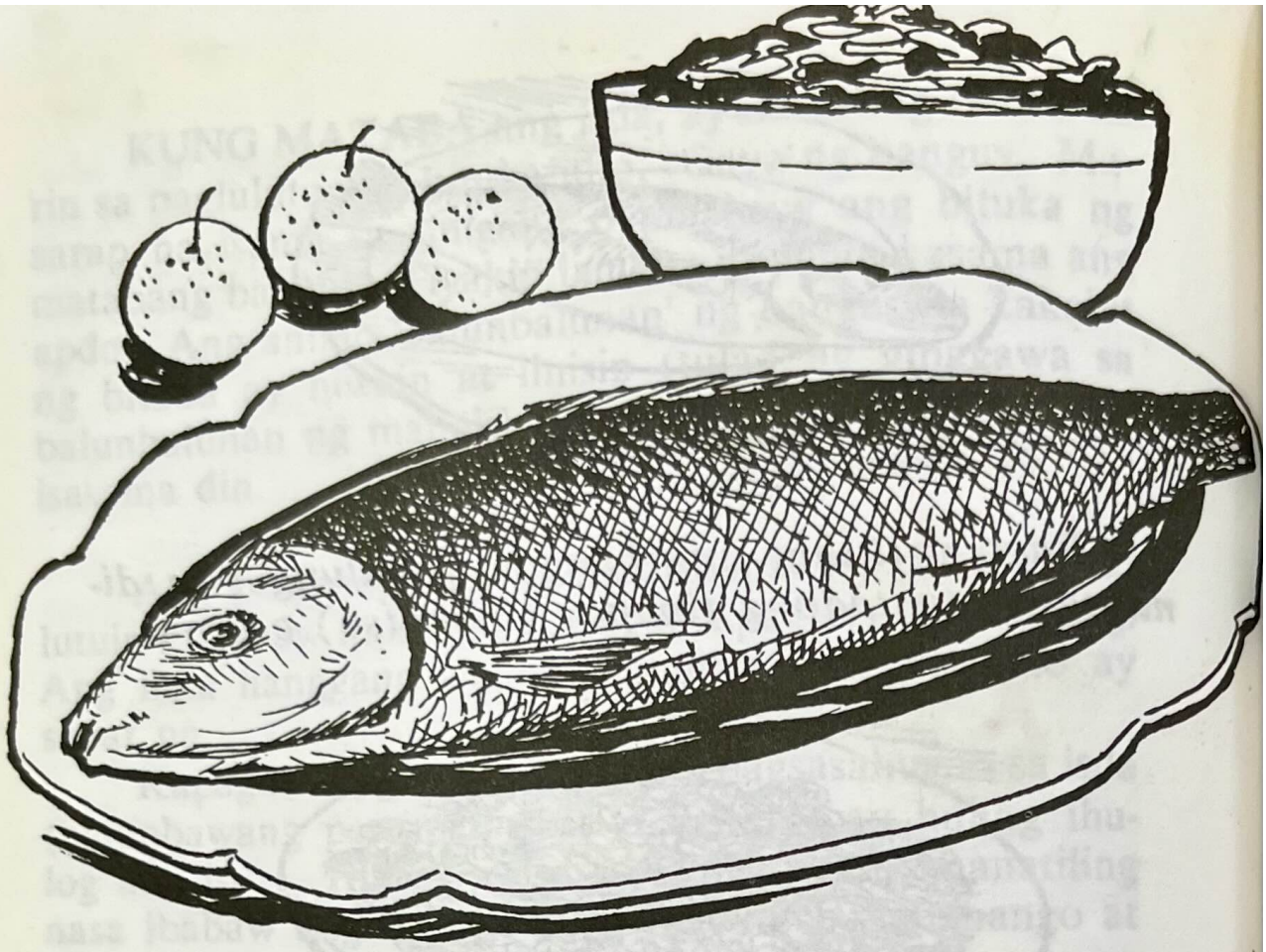
Bago prituhin ang bangus, pagulungin sa dinurog na tustadong tinapay (biskotso) o arina.

Hindi dapat lagyan ng maraming tubig ang hipon na ihahalabos.

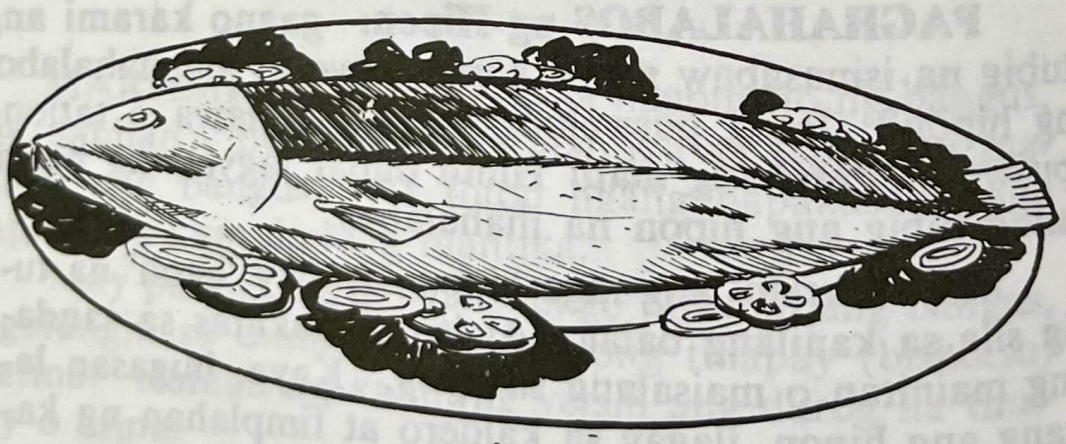
PAGHAHALABOS ng Hipon: gaano karami ang tubig na isinasabaw ninyo kapag kayo ay naghahalabos ng hipon? Isang puswelong tubig? Dalawa o tatlong puswelo? **Parehong mali!** Hindi dapat lagyan ng maraming tubig ang hipon na ihahalabos.

May 'sekreto' ang mga hipon — may 'baon' na tubig sila sa kanilang balat. At ito ay kakatas sa sandaling mainitan o maisalang sa apoy. Kaya, hugasan lamang ang hipon, ilagay sa kaldero at timplahan ng kaunting asin. Kung malalaki ang hipon ay maaaring sabawan ng 3-5 kutsarang tubig. Pakuluan hanggang matuyuan.

Alimasag: tulad din ng hipon ay hindi dapat na 'palutangin' ito sa tubig kapag lulutuin. Ang 1/4 — 1/2 puswelong tubig ay sapat na.



Relyenong Bangus — I
(*Tingnan ang p.* 63)



Litson na Bangus
(*Tingnan ang p.* 65)

RELYENONG BANGUS — I

1 bangus (katamtaman ang laki)
1 sibuyas
3 kamatis
1 siling malaki — pula (pang de salsa)
2 butil ng bawang
1 itlog ng manok
patis at pamintang durog
vetsin

Kaliskisan ang bangus. Biyakin ang likod at dito dukutin ang bituka. Linisin. Tapik-tapikin ng likod ng kutsilyo ang bangus upang maging madali ang pagbakbak ng laman sa balat. Gumamit ng kutsara sa pagsimot ng laman na nakadikit sa balat. Ingatan lamang na mapunit ang balat ng bangus.

Lagyan ng asin at pigaan ng isang kalamansi ang balat ng bangus. Itabi.

Pakuluan sa kaunting tubig ang laman ng bangus. Himayin at alisan ng tinik.

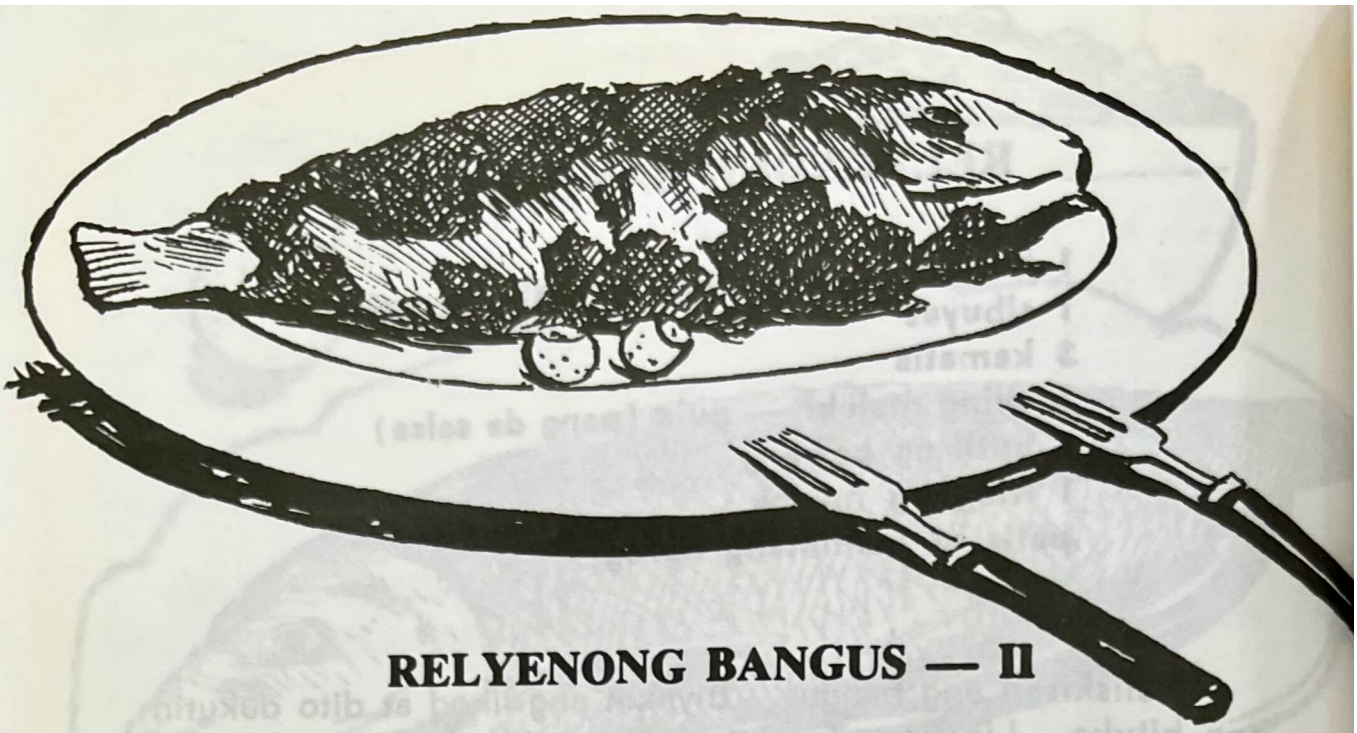
Hiwa-hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis. Maliliit ang gawing hiwa sa sili. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, isunod ang sibuyas at kamatis. Ihalo ang hinimay na isda at sili. Timplahan ng patis at kaunting pamintang durog. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay hanguin.

Palamigin ang iginisang sangkap bago ihalo ang binating itlog. Ipaloob sa balat ng bangus at tahiin ang likod ng bangus. Prituhin sa maraming mantika.

Tanggalin ang tahi sa likod ng bangus kapag ihahain.

Paalaala: masasamahan ang iginisang sangkap ng pasas at nilagang itlog na ipapagitna nang buo sa loob ng bangus.



RELYENONG BANGUS — II

1 bangus (katamtaman ang laki)
2 sibuyas
4 kamatis
1/4 puswelong toyo
2 kalamansi
vetsin
1 kutsaritang arina

Biyakin sa likod ang bangus at linisin ang tiyan. Huwag kakaliskisan. Tanggalin ang malaking tinik (na nagmumula sa ulo hanggang sa buntot). Pahiran ng toyo na may kalamansi ang labas at loob ng bangus. Budburan ng vetsin. Itabi.

Hiwain nang maliliit ang mga sibuyas at kamatis. Pagsamahin at timplahan ng asin at vetsin. Itabi ang 1/2 puswelo ng pinaghalong sangkap. Ang iba ay ipaloob sa bangus. Tahiin ng magaspang na sinulid ang likod ng bangus.

Magpakulo ng maraming mantika sa kawali. Huwag ilalagay ang bangus kungdi mainit na mainit ang mantika upang hindi dumikit sa kawali ang balat ng bangus. Takpan kapag naihulog na ang bangus. Ipihit ang isda kapag inaakalang luto na at mapula ang kabilang panig.

Hanguin ang bangus kapag luto na at bawasan ang mantika sa kawali. Magtira ng mantikang sapat lamang na paggisahan ng nalalabing sibuyas at kamatis. Hayaang malanta ang ginisang sangkap bago ibuhos ang 1/4 puswelong tubig na tinunawan ng arina. Timplahan ng 1/2 kutsaritang Sarsa Perrin upang lalong sumarap (maaaring hindi lagyan).

Ang salsang ito ay ibubuhos sa ibabaw ng bangus kapag nakahain na sa bandehado.

LITSON NA BANGUS

1 bangus (katamtaman ang laki)
1 sibuyas
3 kamatis
asin at vetsin
dahon ng saging

Biyakin ang likod ng bangus at dito dukutin ang bituka at hasang. Linisin nguni't huwag kakaliskisan. Lagyan ng asin ang loob at labas ng bangus.

Hiwa-hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Pagsamahin, timplahan ng asin at vetsin. Ipalaman sa loob ng bangus.

Salabin o painitan ang dahon ng saging. Sa paraang ito, hindi mapupunit ang dahon kapag ipinambalot na sa isda.

Matapos mabalot ng dahon ng saging ang bangus, ilagay sa parilya at ihawin. Bilingin kung halos sunog na ang dahon ng saging sa kabilang panig.

Ihain nang mainit pa.

Ang masarap na sawsawan para dito ay toyo't kalamansi, o kaya'y katas ng nilagang sampalok na tinimplahan ng ginisang bagoong alamang.

ASADONG BANGUS

1 bangus (katamtaman ang laki)
2 sibuyas
1/2 puswelong toyo
2 kalamansi
vetsin

Kaliskisan ang bangus. Pagposta-postahin at linisin. Ibabad sa toyo na pinigaan ng kalamansi.

Hiwain nang pabilog at may kakapalan ang mga sibuyas. Prituhin nang malasado. Sa pinagprituhan nito, iprito ang bangus, bawasan ng mantika ang kawali at ibuhos dito ang toyo na pinagbabaran sa bangus. Dagdagan ng 1/2 puswelong tubig. Kapag kumulo ay ilagay ang bangus. Pakuluin nang tatlong sandali bago hanguin.

Sa paghahain, ipaibabaw sa bangus ang piniritong sibuyas

Paalaala: magiging lalong masasarap ito kung titimplahan ng 1/2 kutsaritang Sarsa Perrin.

TOTSONG BANGUS

1 bangus (katamtaman ang laki)
2 kudradong tahure

1 sibuyas
4 kamatis
3 butil ng bawang
asin, suka
vetsin
kapirasong luya

Kaliskisan ang bangus. Posta-postahin. Linisin at lagyan ng asin. Palipasin ang isang oras bago prituhin.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Ang luya ay hiwa-hiwain nang makikitid na animo palito. Samantala, ang tahure ay durugin at isama sa suka. Dagdagan ng tubig ang suka upang hindi maging napakaasim.

Papulahin sa mantika ang bawang, isunod ang luya. Pagkatapos, ihulog ang sibuyas at kapag nalanta na ito ay ihalo ang kamatis. Makaraan ang ilang sandali, ibuhos ang suka na may tahure. Huwag hahaluin hanggang hindi kumukulo.

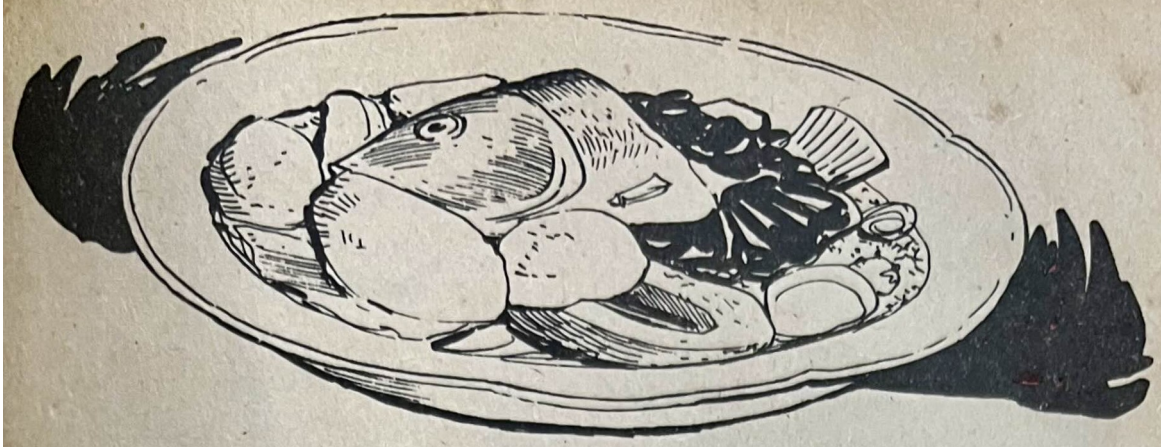
Kapag kumukulo na ang sabaw, ilagay ang piniritong bangus. Hayaang kumulo nang limang sandali bago timplahan ng vetsin at tikman. Kung kulang pa ng asim o alat, timplahan pa nang naaayon sa inyong panlasa. Huwag kaagad titimplahan ng asin hanggang di pa nakukuluan ang piniritong isda pagka't kakatas pa sa sabaw ang asin na dati nang inilagay sa isda bago ito pinirito.

ADOBONG BANGUS

1 bangus (may katamtaman laki)
4 na butil ng bawang
1/4 kutsaritang durog na paminta
suka, toyo at asin
vetsin

Kaliskisan ang bangus. Pagposta-postahin. Ibabad sa suka na tinimplahan ng toyo, asin, pinitpit na bawang at pamintang durog. Ang toyo ay pangkulay lamang sa sabaw, kaya, hindi dapat pagkadamihan. Ang idagdag na pang-alat ay asin. Timplahan nito nang naaayon sa inyong panlasa.

Hanguin sa kinababababarang suka ang bangus at prituhin. Makaraang makapagprito, bawasan ang mantika, at papulahin dito ang bawang na nasa suka. Pagkatapos, ibuhos sa kawali ang suka. Huwag hahaluin hanggang hindi kumukulo. Ilagay na muli sa kawali ang piniritong bangus at hayaang makuluan sa sabaw nang limang minuto. Timplahan ng vetsin.



SINIGANG NA BANGUS
(Iginisa sa Miso)

1 bangus (katamtaman ang laki)
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
sampalok o kamyas
2 siling berde
miso — halagang 10 sentimos
2 puno ng mustasa
2-3 labanos
3 puswelong sabaw-sinaing
patis,vetsin

Kaliskisan ang bangus. Pagposta-postahin at linisin. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pagdalawahing putol naman ang mga dahon ng mustasa. At ang mga labanos ay balatan at hiwa-hiwain nang pabilog, may katamtamang kapal.

Papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang, isunod ang sibuyas at kamatis. Kapag lanta na ang mga ito, ihulog ang miso. Timplahan ng dalawang kutsarang patis, palipasin ang ilang sandali bago sabawan ng 1 puswelong sabaw-sinaing. Ilagay ang pang-asim (kamyas o sampalok). Hanguin ang pang-asim kung waring luto na. Ihulog ang labanos at sili, at ang nalalabing sabaw-sinaing.

Habang pinakukulo ang sabaw, durugin ang kamyas o sampalok. Kapag sampalok ang ipinanahog, salain at ang katas ay ihalo sa sabaw. At kung kamyas naman ang ginamit, matapos durugin ay ibalik ito sa lutuan nang hindi na sinasala.

Ihulog ang mustasa at bangus kapag nailagay na ang pang-asim. Tikman at dagdagan ng asin kung sa inyong panlasa ay matabang pa sa alat. Timplahan ng vetsin.

KARDILYONG ISDA

4-5 dalagam-bukid
2 sibuyas
4 kamatis
2 itlog ng manok
patis, vetsin
3 butil ng bawang

Linisin ang isda at lagyan ng asin. Prituhin.

Pitpitin ang bawang. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Batihin ang dalawang itlog.

Igisa ang bawang. Isunod ang sibuyas at kamatis. Kapag lanta na ang mga ito sa mantika, timplahan ng 2 kutsarang patis. Hayaang makalipas ang ilang sandali bago sabawan ng 1 puswelong tubig. Kapag kumulo ay ilagay ang piniritong isda. Takpan at palipasin ang limang sandaling pagkulo.

Ihalo sa sabaw ang binating itlog. Haluin. At hanguin na.

Tip: Ang lutuing ito ay magagawa sa kahi't na anong uri ng isda na pirituhin. At ito ay magagamit na 'pang-sagip' sa mga piniritong isdang natira at pinagsawaang kainin ng ating hinainan. Sa halip na itapon ang isda ay i-kardilyo.

LUMPIYANG ISDA

2-3 dalagam-bukid
1 sibuyas
2 kamatis
1 kahon na pasas
1/4 puswelong kintsay (ginayat na maliliit)
3 butil na bawang
15 balat ng lumpiya
patis, vetsin

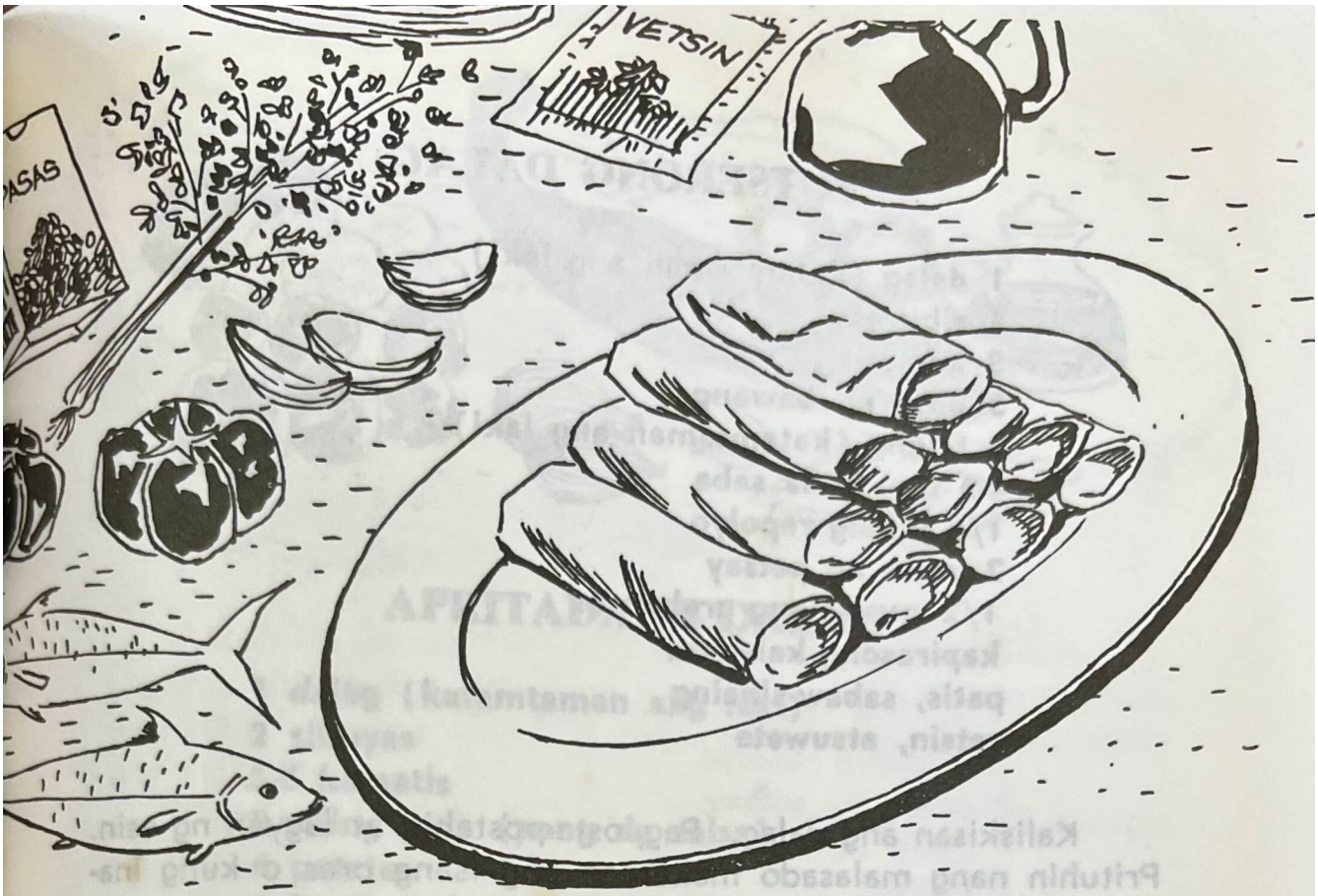
Linisin ang isda. Pasingawan o ipangat sa kaunting tubig. Himayin at alisan ng mga tinik.

Hiwaing pino ang sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang hinimay na isda. Timplahan ng patis at vetsin. Ihalo ang kintsay at pasas. Sabawan ng 2 kutsarang tubig. Hayaang kumulo hanggang matuyuan ng sabaw. Hanguin at palamigin.

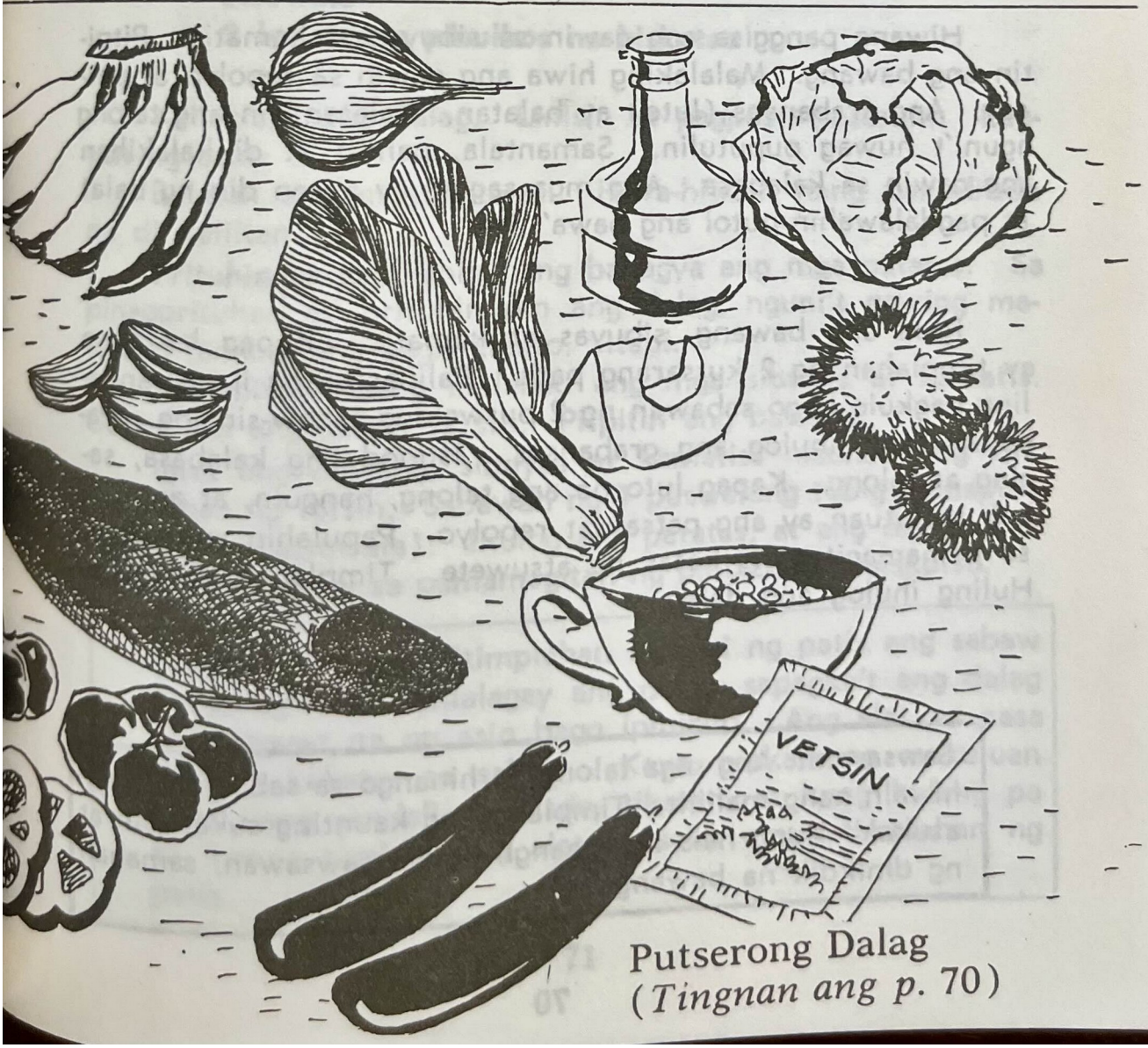
Ang bawa't balat ng lumpiya ay pagdalawahin-putol. Ibilot nang maliliit ang iginisang sangkap. Prituhin. Papulahin.

Sawsawan: **catsup** o **sweet sour sauce.**

Paalaala: Sa halip na dalagam-bukid ay maaaring ilahok sa lutuing ito ang ibang isda, tulad ng bangus at labahita.



Lumpiyang Isda
(*Tingnan ang p.* 68)



Putserong Dalag
(*Tingnan ang p.* 70)

PUTSERONG DALAG

1 dalag (katamtaman ang laki)
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
2 talong (katamtaman ang laki)
4-5 saging na saba
1/4 kilong repolyo
2 puno ng petsay
1/2 puswelong grabansos
kapirasong kalabasa
patis, sabaw-sinaing
vetsin, atsuwete

Kaliskisan ang dalag. Pagposta-postahin at lagyan ng asin. Prituhin nang malasado makaraan ang isang oras o kung inaakalang tumalab na ang asin sa isda.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Malalaking hiwa ang gawin sa repolyo at petsay. Ang grabansos (luto) ay balatan. Balatan din ang talong nguni't huwag puputulin. Samantala, pahilis at di kalakihan ang gawin sa kalabasa. Ang mga saging ay alisan din ng balat at pagdalawahin-putol ang bawa't isa.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Kapag lanta na ay timplahan ng 2 kutsarang patis. Palipasin ang ilang sandaling pagkulo bago sabawan ng 2 puswelong sabaw-sinaing. Pakuluin bago ihulog ang grabansos. Isunod ang kalabasa, saging at talong. Kapag luto na ang talong, hanguin, at ang ilahok sa lutuan ay ang petsay at repolyo. Papulahin ang sabaw sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Timplahan ng vetsin. Huling ihulog ang dalag.

Sawsawan: Ang mga talong na hinango sa sabaw ay hiwa-hiwain nang maliliit. Timplahan ng kaunting suka, asin at asukal. Kung nais ng maanghang na sawsawan, samahan ng dinikdik na bawang.

APRITADANG DALAG

1 dalag (katamtaman ang laki)
2 sibuyas
5-6 kamatis
2 siling pula (pang de salsa)
4 patatas
3 butil ng bawang
patis, vetsin
atsuwete
2 kutsarang pinulbos na biskotso

Kaliskisan ang dalag. Linisin at pagposta-postahin. Lagyan ng asin.

Balatan ang mga patatas. Hiwa-hiwain nang pakudrado na di kaliitan.

Prituhin at papulahin nang bahagya ang mga patatas. Sa pinagprituhan ay prituhin din ang dalag, nguni't gawing malasado lamang ang pagkakaluto. Itabi.

Hiwa-hiwain nang malalaki ang mga sibuyas at kamatis. Gayun din ang gawin sa sili. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang sili. Timplahan ng vetsin. Sabawan ng 1 puswelong tubig (pinapula ng katas ng atsuwete). Ihulog ang patatas, at ang dalag. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng pinulbos na biskotso.

Paalaala: Huwag titimplahan kaagad ng patis ang sabaw hanggang hindi nailalagay ang dalag, sapagka't ang dalag ay nilagyan na ng asin bago ipinirito. Ang alat na nasa isda ay kakatas sa sabaw. Kaya, makaraang makuluan nang ilang sandali ang isda, tikman, at kung kulang pa sa inyong panlasa ang alat ay saka ninyo timplahan ng patis.

PESANG APAHAP

1 apahap (katamtaman ang laki)
1/4 kilong repolyo
2 puno ng petsay
3 puno ng sibuyas na mura
1 sibuyas
1 kutsaritang pamintang buo
3 puswelong hugas-bigas
kapirasong luya
asin at vetsin

Linisin ang isda, kaliskisan at posta-postahin.

Pakuluin ang hugas-bigas na kasama na ang hiwa-hiwang sibuyas, luya at pamintang buo. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo, magkakasabay na ihulog ang mga gulay at ipaibabaw ang isda. Malalaki ang gawing hiwa sa mga gulay.

Timplahan ng asin at vetsin.

Sawsawan para sa pesa: **ginisang miso**

miso-halagang ₱0.20
1 sibuyas
3 kamatis
2 butil ng bawang
patis

Hiwain nang pino ang mga sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Hayaang malanta sa kawali bago ihulog ang miso. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Timplahan ng asin. Sapagka't ito ay sawsawan, kailangang maalat nang bahagya.

Ilagay sa isang malukong na platito at itabi sa bandehadong kinalalagyan ng pesang apahap sa paghahain sa mesa.

Paalaala: Masarap din isahog sa pesa ang bangus o dalag.

ISDA A LA CUBANA

1 puswelong hinimay na isda (luto)
1 puswelong dinurog na patatas (luto)
1 kutsarang sibuyas na mura (hiwang maliliit)
1 kutsarang siling pula (hiwang maliliit)
1 kutsarang mantikilya
1/2 kutsaritang ginayat na balat ng dayap (maaaring hindi lagyan)
asin at vetsin
1/2 puswelong pinulbos na biskotso

Labahita, dalagam-bukid o bangus ang mailalahok sa lutuing ito. Linisin ang isda bago pasingawan o pakuluan sa kaunting tubig na may asin. Kapag naluto ay himayin at alisin ang mga tinik.

Ilaga ang patatas at kapag luto na ay balatan at durugin sa pamamagitan ng tinidor.

Paghalu-haluin ang lahat ng sangkap. Kapag waring tuyung-tuyo na ay samahan ng isa hanggang dalawang kutsarang mantikilya.

Hulmahin sa nais na korte. Halimbawa'y bola-bola o makitid na pahaba na animo daliri, o korteng estrelya. Kapag naikorte na, pagulungin o budburan ng pinulbos na biskotso. At prituhin sa kumukulong mantika hanggang pumula.

Ihaìn nang mainit pa. Ang sawsawan: **catsup** o **mafran.**

ESKABETSENG ISDA

1/2 kilong hasa-hasa (o alinmang isdang pirituhin)
2 sibuyas
3 butil ng bawang
1 puswelong suka
asin, asukal
kapirasong luya

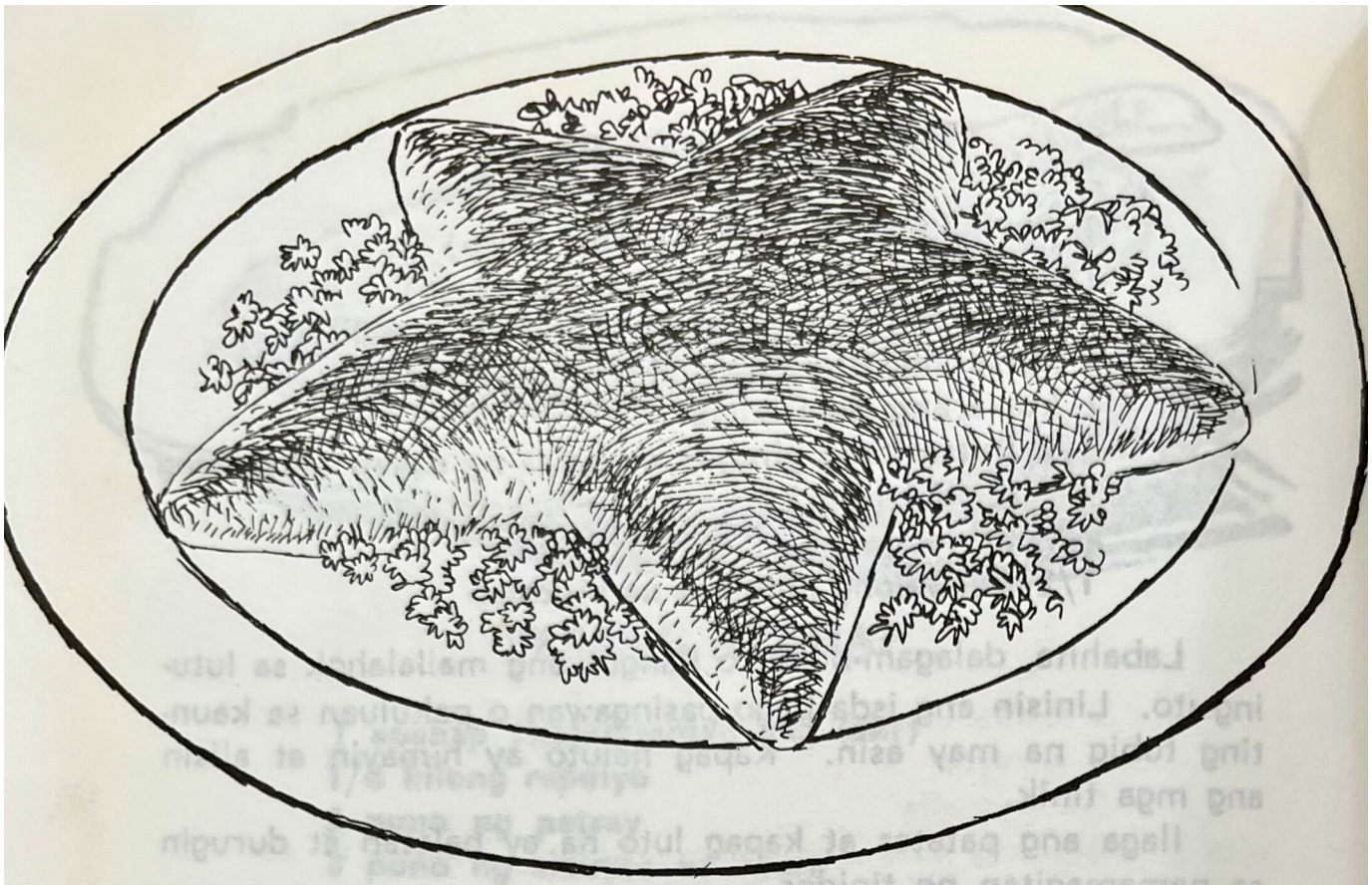
Linisin ang mga isda, kaliskisan at lagyan ng asin. Prituhin. Itabi.

Hiwang panggisa ang gawin sa mga sibuyas. Makikitid at pahaba na animo palito ang gawing hiwa sa luya at bawang.

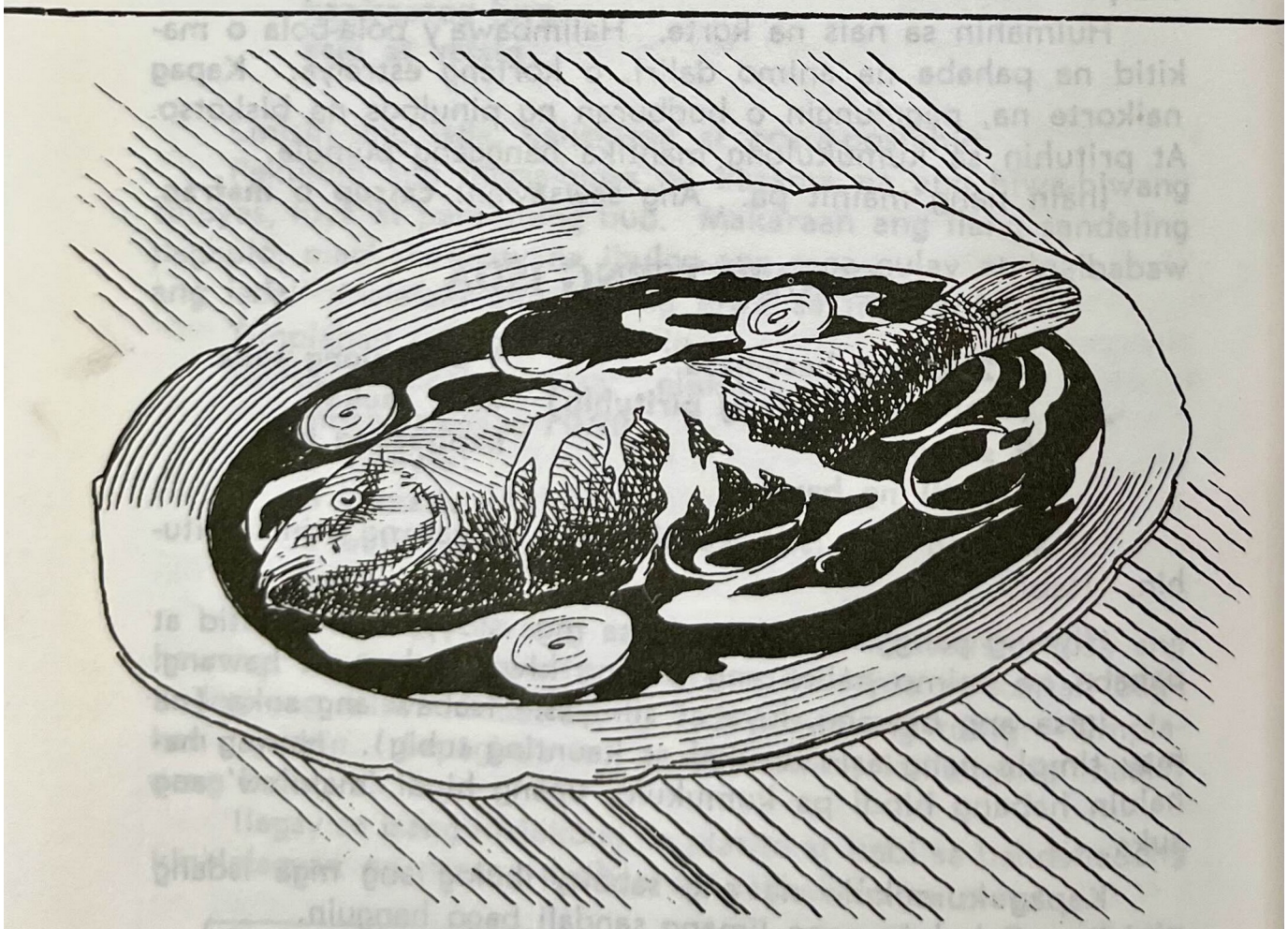
Igisa ang bawang, luya at sibuyas. Isabaw ang suka (na may timpla nang asin, asukal at kaunting tubig). Huwag hahaluin habang hindi pa kumukulo, upang hindi 'mahilaw' ang suka.

Kapag kumukulo na ang sabaw, ihulog ang mga isdang pinirito. Pakuluin nang limang sandali bago hanguin.

Nababagay ihain ito nang kasabay ng **Ginisang Munggo.**



Isda ala Cubana
(*Tingnan ang p.* 73)



Eskabetseng Isda
(*Tingnan ang p.* 73)

BAKALAW

1 kilong bakalaw (o daing na talakitok o barakuda)
1 tasang grabansos (luto at binalatan)
4 na patatas
5 kamatis (o 1 latang tomato sauce)
2 malalaking siling pula (o 1 latang pimientos)
2 sibuyas (malalaki)
1 kutsarang arina
4 kutsarang salad oil (maaari din ang karaniwang mantika)
pamintang durog, atsuwete
vetsin

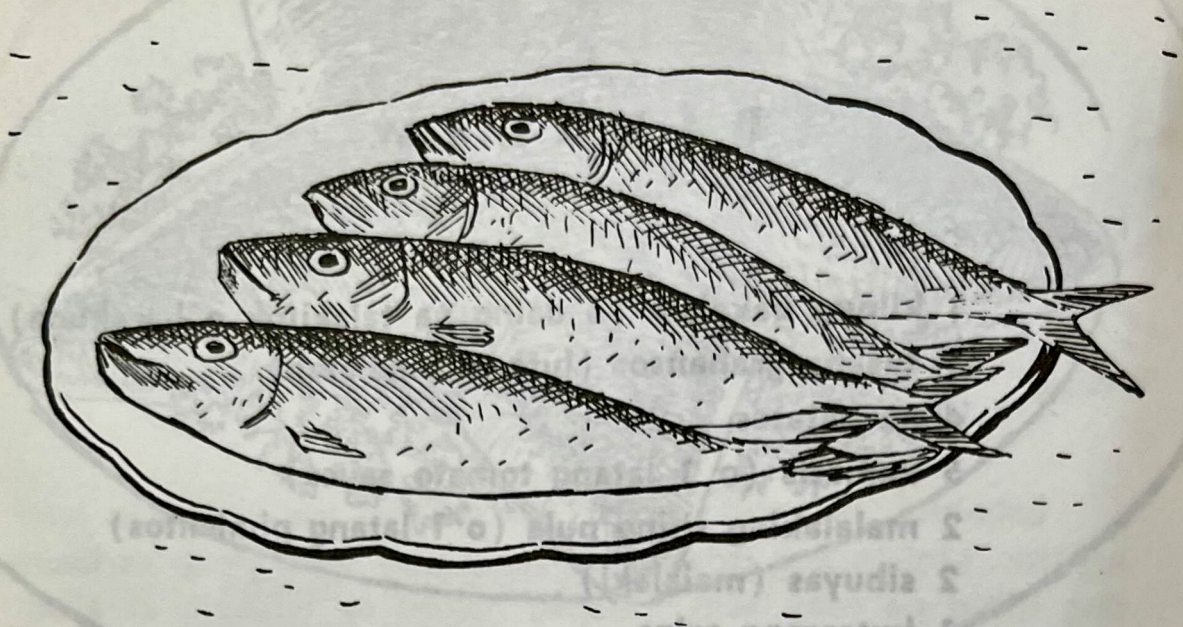
Ibabad nang magdamag ang bakalaw o daing at hugasan upang mabawasan ang alat nito. Kinabukasan, ay banlian ang bakalaw. Himayin ang laman at alisin ang mga tinik.

Hiwain nang pino ang kamatis at sibuyas. Dikdikin ang bawang. Hiwain nang mahabang may kakitiran ang mga sili.

Balatan at hiwain nang pahaba na di kanipisan ang mga patatas. Prituhin at papulahin nang bahagya. Itabi.

Igisa sa **salad oil** ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang sili. Lagyan ng 1/2 puswelong tubig at pakuluin hanggang maglatik ang sibuyas at kamatis. Papulahin ang sabaw sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Ilagay nang magkakasabay ang grabansos, patatas at hinimay na bakalaw. Dagdagan pa ng 1/2 puswelong tubig at palaputin iyon sa pamamagitan ng arina na tinunaw sa kaunting tubig. Haluing mabuti upang magpantay ang pagkakalapot ng sabaw. Timplahan ng pamintang durog at vetsin. Hanguin kapag luto na ang grabansos at patatas.

Ihain nang mainit pa.



PINANGAT NA ISDA

MARAMING paraan ang pagpapangat ng isda. May pinangat sa kamatis, sa toyo't kalamansi, sa mantika, sa kamyas at sampalok.

Ang karaniwang pagpapangat ay pagtitimpla lamang ng asin at kaunting tubig.

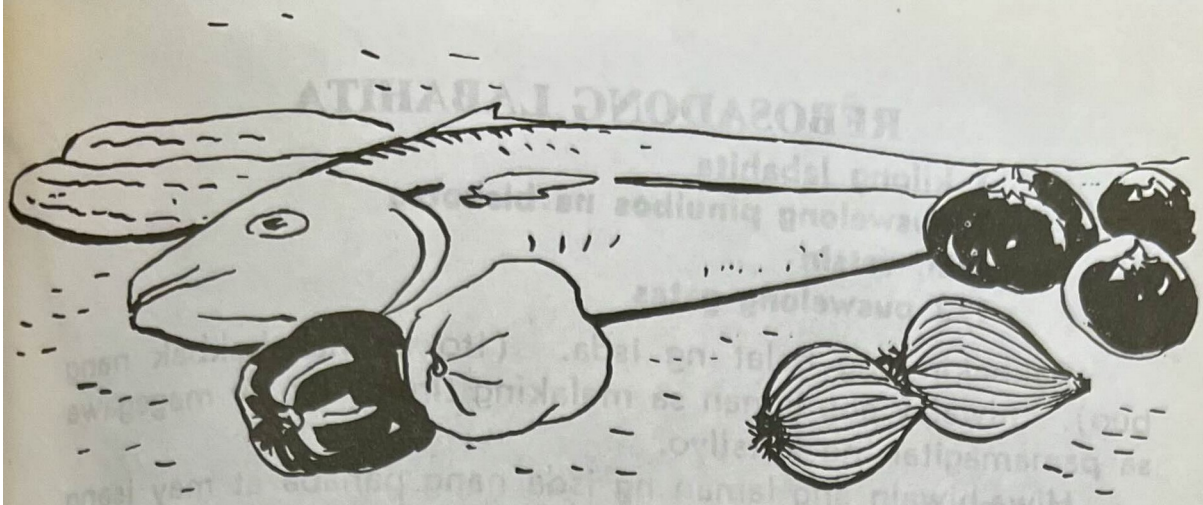
Pinangat sa kamatis: Timplahan ng asin ang isda, maghiwa-hiwa nang ilang kamatis at ipaibabaw sa isda. Lagyan ng isang kutsarang mantika at kaunting tubig. Pakuluan.

Pinangat sa toyo at kalamansi: Sa halip na asin ay toyo at kalamansi ang itititimpla sa isda. Makasasarap din ang paglalagay ng kaunting mantika.

Pinangat sa kamyas o sampalok: Ang kamyas ay biyakin sa gitna bago ipaibabaw sa isda. Ang dami ng kamyas ay naaayon sa nais ninyo na maging sawsawan. Samantala, kung sampalok ang isasahog, buo ito na ipaiibabaw (may balat). Kung ihahain ay saka kakatasin ang sampalok sa platito at magsisilbing sawsawan ito. Lalong masarap kung ang katas ng sampalok ay hahaluan ng kaunting bagoong na alamang at dito isasaok ang ipinangat na isda.

Pinangat sa mantika: Asin ang itititimpla sa isda at kaunting tubig. Mga 3-4 na kutsarang mantika ang isabaw.

Paalaala: Higit na malinamnam ang isdang pinangat kung kaunti lamang ang sabaw. Kaya, huwag **palutangin** ang isda sa sabaw.



PAKSIW NA ISDA

TULAD ng pagpapangat sa isda, ay may iba't ibang paraan din ng pagpa-paksiw ng isda.

Ang karaniwang pagpa-paksiw, ay pagtitimpla lamang ng suka, asin at tubig, saka sasamahan ng kapirasong pinitpit na luya at ilang siling berde.

Paksiw na may gulay: Talong at ampalaya ang masarap na isahog sa paksiw na isda, lalo na't ang ipapaksiw ay bangus na mataba. Suka, asin at tubig din ang ititimpla, may luya at sili rin. Hiwang malalaki ang gawin sa talong at ampalaya, na ipaiibabaw pagkatapos sa isda bago pakukuluin.

Paksiw na may dahong alagaw: Pumili ng mga murang dahon ng alagaw at ipaibabaw sa isdang ipapaksiw.

Paksiw na may sibuyas at kamatis: Hiwain nang malalaki (pag-apatin lamang ang sibuyas at kamatis na may karaniwang laki) ang sibuyas at kamatis. Ipaibabaw sa isdang ipapaksiw. Samahan ng ilang butil na pamintang buo. Suka, asin at tubig din ang ipanimpla.

Paksiw na may dahon-sili: Sa halip na bunga ng sili ang ilagay ay usbong at mga murang dahon ang isama sa paksiw.

Paksiw na may bawang: Sa halip na luya ay bawang na pinitpit ang isama sa pagpapaksiw. Lagyan din ng siling berde. Ang ganitong uri ng pagpapaksiw ay nababagay sa **dilis.**

Mahalagang paalaala: Huwag hahaluin habang hindi pa kumukulo ang sabaw. Makabubuting takpan at hintaying makakulo ng tatlong minuto bago alisin ang takip at tikman kung naaayon na sa inyong panlasa ang pagkatimpla.

REBOSADONG LABAHITA

1 kilong labahita
1 puswelong pinulbos na biskotso
asin, vetsin
1/2 puswelong gatas

Bakbakin ang balat ng isda. (Ito ay nababakbak nang buo). Ihiwalay ang laman sa malaking tinik. Ito ay magagawa sa pamamagitan ng kutsilyo.

Hiwa-hiwain ang laman ng isda nang pahaba at may isang pulgada ang lapad. Budburan ng asin at vetsin. Pagkaraan ng isang oras ay maaari nang prituhin pagka't 'tumalab' na ang asin.

Isa-isang isaok sa gatas at pagulungin sa pinulbos na biskotso bago ihulog sa kumukulong mantika. Papulahin bago hanguin.

Ihain nang mainit pa at may kasabay na sawsawan na **sweet sour sauce** o **white sauce**, o kaya'y **catsup** o toyo't kalamansi.

ALIMANGO CON AGRIO DULCE

4 alimango (malalaki at matataba)
2 sibuyas
5 kamatis
2 siling berde (pang de salsa)
3 butil ng bawang
suka, toyo, asin, asukal
1 kutsarang arina

Ihalabos ang alimango. Kapag naluto ay hanguin at tilarin o biyakin nang sa apat na putol ang bawa't isa. Ang mga sipit ay pitpitin at basagin ang mga balat.

Malalaki ang gawing hiwa sa sibuyas, kamatis at mga sili. Pitpitin ang mga bawang.

Bago maggisa, gumawa muna ng **agrio dulce.** Magpakulo ng suka na may timplang kaunting toyo (pampapula), asin, asukal. Iayon sa inyong panlasa ang timplada. Kapag kumukulo na ay ihalo ang arina na tinunaw sa kaunting tubig. Haluin upang magpantay ang pagkakalapot.

Ngayon, papulahin sa mantika ang bawang. Isunod nang halos magkakasabay ang sibuyas, kamatis at sili. Masarap na malasadc lamang ang mga sangkap sa lutuing ito kaya, makaraan lamang na pagulungin sa mantika ang mga sangkap ay isabaw ang **agrio dulce.** Ihulog ang biniyak na mga alimango. Pakuluan sandali, at hanguin na.

ALIMANGO ADOBADO CON CAULIFLOWER

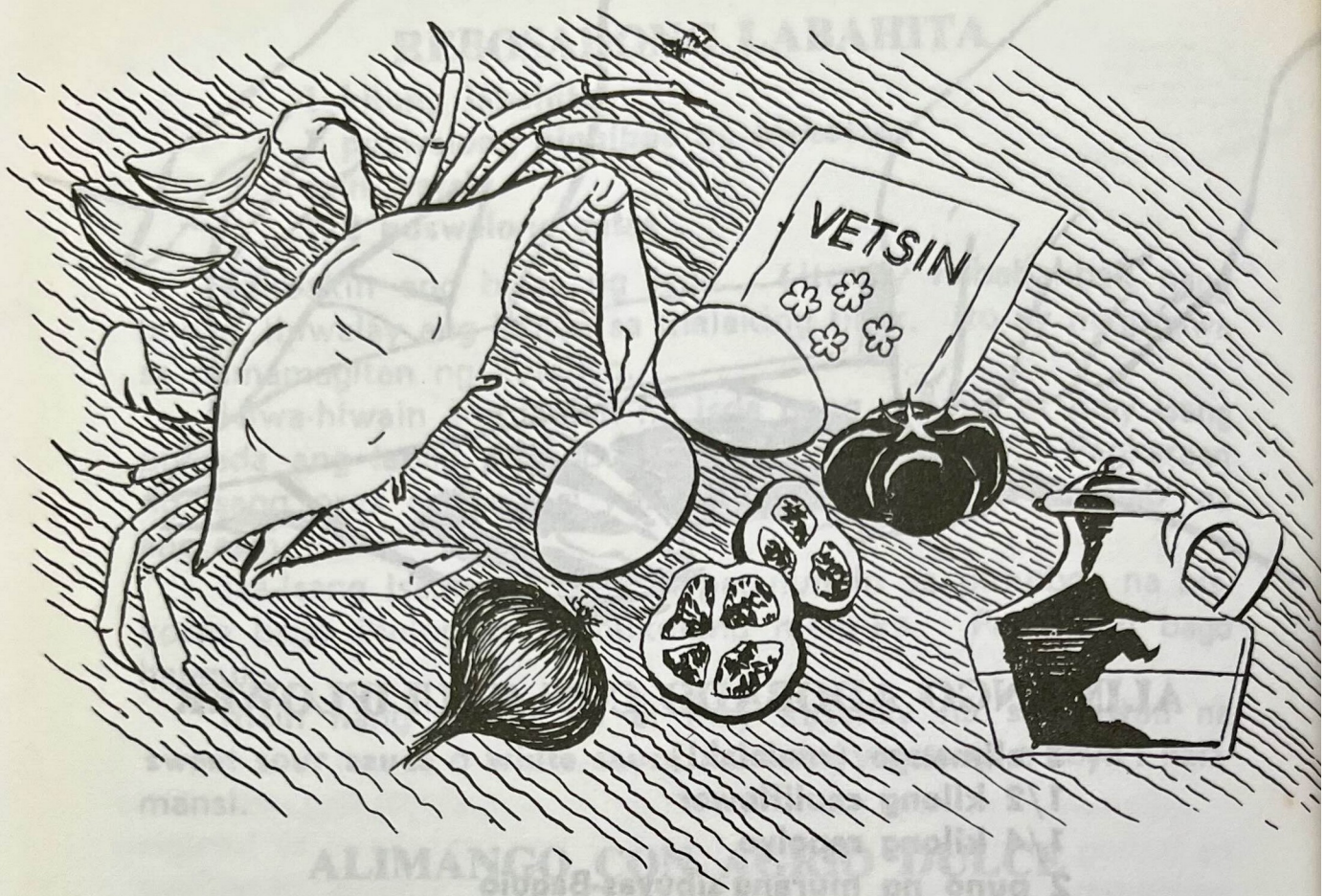
3 alimango (malalaki)
1/2 kilong cauliflower
1/4 kilong repolyo
2 puno ng murang sibuyas-Baguio
1 sibuyas
3 kamatis
1 butil ng bawang
toyo, vetsin
1 kutsarang arina

Ihalabos ang mga alimango. Kapag naluto ay biyakin at pag-apating piraso ang bawa't isa (biyakin nang kasama ang talukap). Ang mga sipit ay pukpukin at basagin lamang ang balat.

Himayin ang cauliflower nang di kaliitan. Pakudrado (isang pulgada) ang gawing hiwa ng repolyo. Ang sibuyas na mura naman ay gawing 1-1/2 pulgada ang haba. Samantala, ang sibuyas at kamatis na panggisa ay gawing apat na putol ang bawa't isa. Pitpitin ang bawang.

Papulahin sa mantika ang bawang. Isunod ang sibuyas at kamatis. Magkakasabay na ihulog ang cauliflower, repolyo at sibuyas na mura. Timplahan ng toyo. Sabawan ng 1 pus-welong tubig at isama na ang alimango.

Higit na masarap ang putaheng ito kung malasado lamang ang pagkakaluto ng mga gulay. Subali't bago hanguin ay ihalo ang arina na tinunaw sa kaunting tubig. Haluin mabuti upang magpantay ang pagkakalapot ng sabaw.



RELYENONG ALIMASAG

6 alimasag (malalaki at matataba)
1 sibuyas
3 kamatis
2 itlog ng manok
2 butil ng bawang
patis, pamintang durog
vetsin

Ihalabos o ilaga ang alimasag. Pagkatapos, himayin ang laman. Ang talukap ay hugasan at itabi.

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Papulahin sa mantika ang bawang, ihulog ang sibuyas, isunod ang kamatis. Makaraan ang ilang sandali, isama ang hinimay na alimasag. Timplahan ng kaunting patis, vetsin at pamintang durog. Hanguin makaraan ang limang minuto.

Punuin ng iginisang sangkap ang bawa't talukap ng alimasag. Itubog sa tasang may binating itlog. Buhusan sa ibabaw ng itlog. Pagkatapos, prituhin sa mainit na mantika.

Ihain nang may kasamang sawsawan na **catsup** o **mafran.**

TORTILYANG ALIMASAG
(May Patola)

6-9 alimasag (malalaki at matataba)
2 itlog ng manok
1 patola
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
patis

Ihalabos nang malasado ang mga alimasag. Himayin ang mga laman. Hiwain nang hiwang panggisa ang sibuyas at kamatis. Ang patola naman ay balatan at hiwain nang patapyas-tapyas at di kakapalan.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at laman ng alimasag. Timplahan ng patis at ihulog ang patola. Hindi kailangang lagyan ng sabaw ito sapagka't sa sandaling maihulog ang patola ay kakatas ito at magkakaroon ng kaunting sabaw.

Batihin ang itlog. Kapag luto na ang patola ay ibuhos ang itlog. Haluing mabuti. Hanguin makaraan lamang na mabuo nang bahagya ang itlog.

Ihain nang mainit pa.

SINABAWANG TULYA

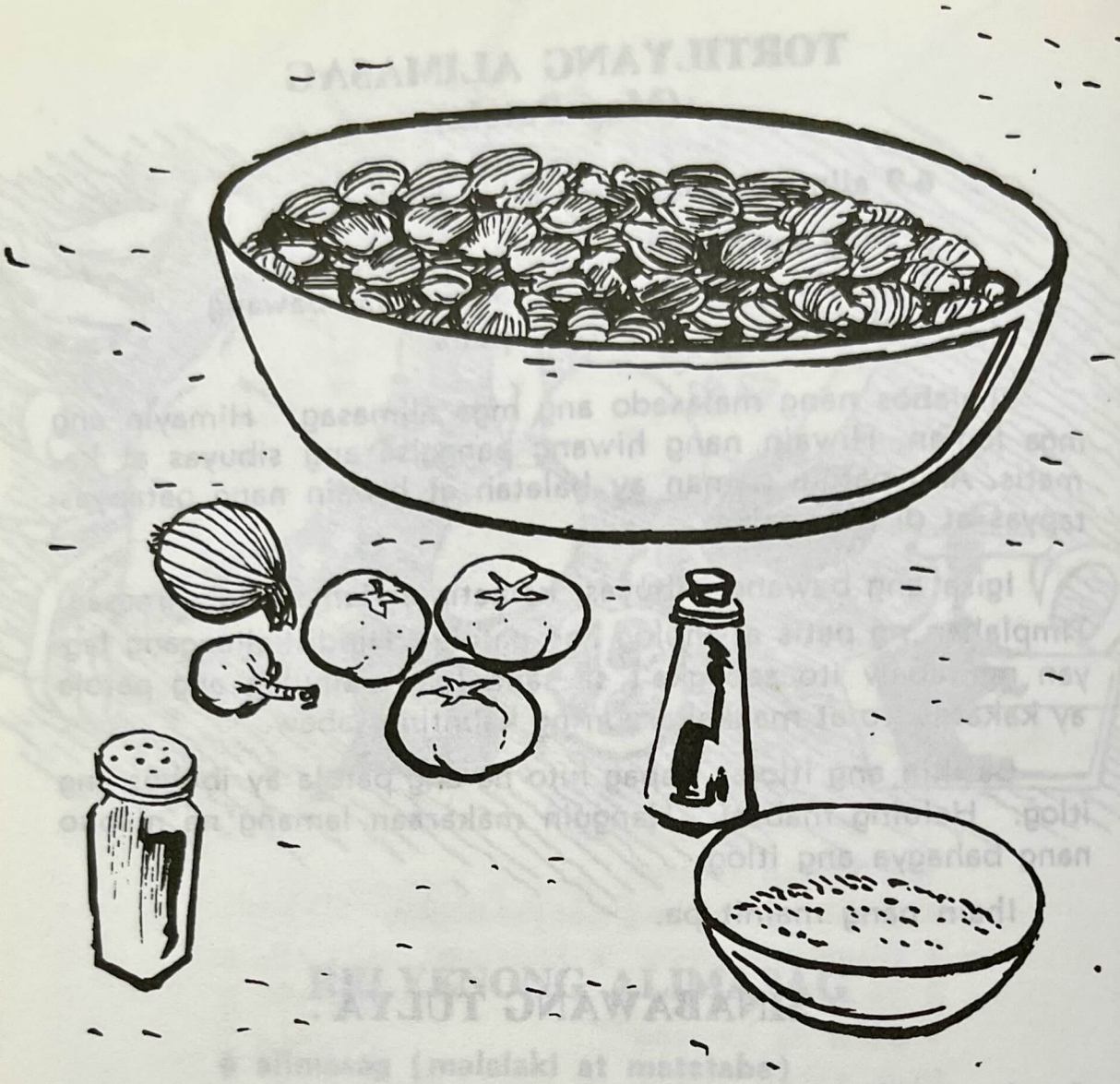
2 tabong tulya
1 papayang hilaw (maliit lamang)
1 sibuyas
3 butil ng bawang
kapirasong luya
dahon ng sili
3 puswelong sabaw-sinaing

Hugasan ang tulya at ibabad ito sa tubig habang inihahanda ang ibang sahog.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas. Pitpitin ang bawang at ang luya ay hiwain nang makikitid na animo palito. Balatan ang papayang hilaw at hiwain nang pahilis at di kakapalan.

Unang papulahin sa mantika ang bawang, isunod ang luya at pagkatapos ay sibuyas. Timplahan ng patis. Palipasin ang isang minuto at ibuhos ang sabaw-sinaing. Ihulog ang papayang hilaw. Kapag malapit nang maluto ang papaya ay isama ang tulya. Takpan at hayaang kumulo.

Sa huli, ihulog ang mga dahon ng sili kapag luto na ang papaya at ang tulya. Ihain nang mainit pa.



KILAWING TULYA

4 tabong tulya
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
suka, asin
pamintang durog

Magpakulo ng tubig at ibanli sa tulya. Pagkabanli ay bubuka ang balat ng tulya at madaling makukuha ang laman.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang tulya. Timplahan ng suka, asin at pamintang durog. Hindi kailangang sabawan ito nang marami. At higit na masarap kung maanghang.

Makaraan lamang ang 5 minutong pagkulo ay hanguin na.

BATUTE

8 malalaking palaka
1/4 kilong giniling na baboy
3 butil ng bawang
suka, asin
pamintang durog
asukal na pula

Dikdikin nang pino ang bawang. Ihalo ito sa giniling na baboy. Timplahan ang giniling ng kaunting asin, suka at pamintang durog. Itabi.

Balatan ang mga palaka. Alisin ang ulo at hiwain ang tiyan. Alisin ang bituka. Ipalaman sa tiyan ang may timplang giniling na baboy. Tahiin ang tiyan upang tumikom at hindi lumabas ang palaman.

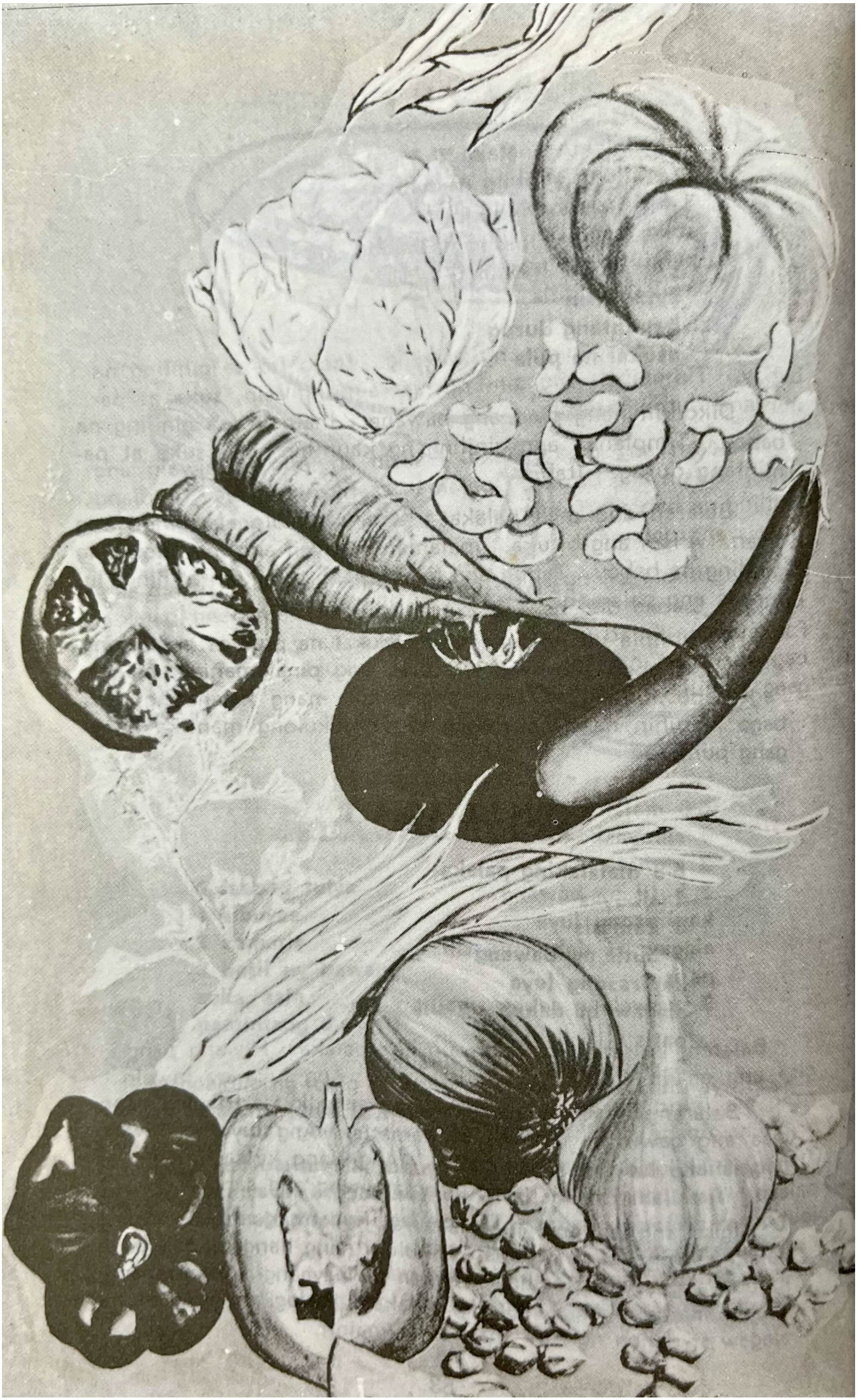
Magtimpla uli ng suka, asin, asukal na pula at pamintang durog. Ibabad dito nang 1/2 oras ang pinalamanang palaka. Pagkatapos, ibilad sa araw ang palaka nang kalahating oras bago prituhin nang nakalubog sa kumukulong mantika hanggang pumula.

NILAGAT

6-8 malalaking palaka
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
kapirasong luya
alagaw at dahon ng sili
patis
3 puswelong sabaw-sinaing

Balatan, linisin at hiwa-hiwain ang palaka. Hiwang pangigisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Ang luya ay hiwain nang makikitid na animo palito. Ang isang kutsarita nito ay sapat na upang hindi gaanong umanghang ang sabaw.

Igisa ang bawang, luya, sibuyas at kamatis. Isunod ang palaka. Timplahan ng patis. Pakuluin nang ilang sandali bago ibuhos ang sabaw-sinaing. Takpan at hayaang kumulo hanggang lumambot ang laman ng palaka. Ihulog ang ginayat na alagaw at dahon ng sili. Ihain nang mainit.



MGA LUTUIN BUHAT SA GULAY

SINASABING ang pinakamurang ulam ay mga gulay. Totoo iyan. Lalo na kung masipag ka at mayroon ka ng kahi't na maliit na bakuran, ay malaki ang matitipid mo. Sapagka't sa maliit na bakuran ay makapagtatanim ka ng iba't ibang uri ng gulay. O kung wala namang bakuran at naninirahan sa 'apartment' ay makapagtatanim din sa kahi't na paso o lata, na mailalagay sa tabing bintana. Gaya halimbawa ng kamatis. Nasubok na namin ang magtanim ng kamatis sa mga paso. At maniwala kayo sa anim sa malalaking pasong pinagtaniman namin ay ilang beses kaming nakapitas ng pangsawsawan sa piniritong isda, at marami ring putahe ang napagsahugan ng mga kamatis na inani namin.

Ang talong, okra at sili ay maitatanim din sa paso o lata (ng mantika o gas). Mapagagapang naman sa harapan ng bahay ang puno ng upo, patola, bataw o sigarilyas. Nakatutuwang tingnan, bukod pa sa kapakipakinabang ang maglalawitang bunga ng mga halamang iyan.

Ngayon, ang pag-usapan natin ay kung anu-anong putahe ang magagawa sa iba't ibang klaseng gulay. At kung anu-ano ang mga paraan ng pagluluto sa mga ito upang mapasarap at manatiling masustansya.

Naito ang ilang 'tips' sa paghahanda ng mga gulay

(1)

Alinmang gulay, bago talupan o hiwain, hugasan muna. Huwag ugaliin na matapos balatan o hiwa-hiwain ang gulay ay saka huhugasan (lalo na kung maliliit ang pagkakahiwa). Sapagka't sa ganyang paraan, ang ibang sustansya ng gulay ay matatapon, kasama ng tubig na pinaghugasan.

(2)

Huwag labis na lulutuin ang mga gulay. Bukod sa di masarap ang gulay kapag lantang-lanta sa pagkakaluto, ay nababawasan pa ang sustansya nito. Isa pa, hindi magandang ihain ang gulay na durog o parang 'kalamay' dahil sa labis na pagkakaluto.

(3)

Sa pagluluto ng ampalaya, upang mabawasan ang pait nito, ibabad nang ilang sandali sa tubig na may kaunting asin, banlawan nang minsan, at saka ihulog sa lutuan. Kung sabagay, ang **pait** na aalisin na iyon ay siyang mayaman na sustansya ng ampalaya.

Isa pang paalaala sa pagluluto ng ampalaya: matapos maihulog sa lutuan ang ampalaya, huwag paghahaluhaluin kung nais din lamang na hindi gaanong pumait ang sabaw.

Gayon din ang gawin kapag usbong o murang dahon ng ampalaya ang ilalahok sa ulam. Ihulog ang dahon ng ampalaya kung hahanguin na ang ulam o kung luto nang lahat ang sahog. Ang usbong ng ampalaya ay masarap ilahok sa ginisang munggo at ginisang mais na mura.

(4)

Sa paglalahok ng hipon sa mga gulay: sinasabi ng iba na **malansa** daw ang sabaw na nilalahukan ng hipon. Iyan ay hindi mangyayari kung **sariwang** hipon ang isasama at hindi yoong hipon na namumula na't nangangamoy. Totoo na malaki ang kamurahan ng hipon na hindi sariwa kaysa hipon na sariwa. Subali't kung ang pagbabatayan ay ang linamnam at sustansyang maibibigay, higit na mainam ang sariwang hipon.

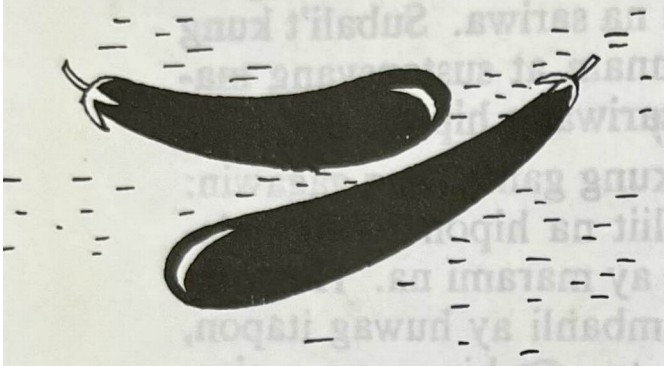
Makamumura din naman kung ganito ang gagawin: bumili ng sariwa kahit na maliliit na hipon. Ang halagang singkuwenta sentimos nito ay marami na. Hugasan at banlian. Ang tubig na ipinambanli ay huwag itapon, sapagka't naririto ang ibang katas ng hipon na maisasama sa sabaw. Matapos mabanlian, alisin ang ulo at buntot ng hipon. Hindi na kailangang alisan ng balat kung napakaliliit ng hipon. Ang inalis na ulo at buntot ay dikdikin at katasin sa tubig na ipinambanli sa hipon. Salain upang hindi sumama sa sabaw ang mga balat na dinikdik. Ang katas na ito ang ihahalo sa ulam.

Ang isa ring masarap na pangsabaw sa gulay ay ang katas ng dinikdik na alimasag. Maliliit na alimasag ang piliin. Tulad ng ginawa sa hipon, hugasan muna bago banlian ang mga alimasag. Dikdikin at katasin sa tubig na ipinambanli. Salain.

(5)

Paglalahok ng **hibe** sa halip na sariwang hipon: hugasan nang minsan ang hibe bago ibabad sa kaunting tubig. Ang tubig na pinagbabaran ay ihalo sa sabaw ng ulam na pagsasahugan ng hibe. Pagkaraan ng isang oras na pagkakababad sa tubig, saka isama ang hibe sa paggigisa.

(6)



Sa pagbili ng **talong:** marunong ba kayong kumilala ng talong na magulang na o mura pa? Mayroong malalaki at mahahabang talong na mura pa. At mayroon din namang maliliit na talong na magulang na o malalaki na ang mga buto. Malalaman iyan sa pamamagitan ng bahagyang pagpindot sa gawing dulo ng talong. Kapag matigas at waring punong-puno ang bahaging iyon, nangangahulugan na malalaki na ang mga buto nito at magulang na.

Sa pagbili ng **okra:** tulad ng talong, hindi makikilala ang kagulangan ng okra sa laki nito. Kapag 'namumukol' sa balat nito ang mga buto, nangangahulugan na magulang na ito.

Sa pagbili ng **ampalaya:** hindi gaanong mapait yoong malalaki ang 'kilabot" at hindi gaanong berde ang kulay. Nguni't kung manilaw-nilaw ang kulay, ang ibig sabihin niyon ay hinog na o malapit nang mahinog ang ampalaya.

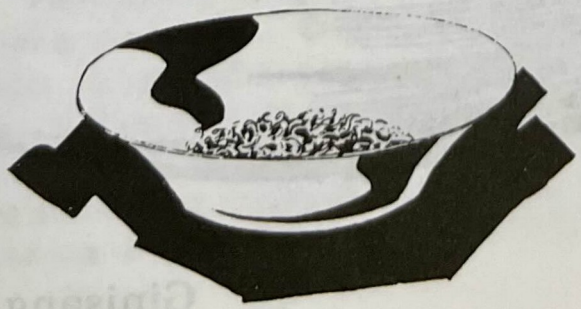
Sa pagbili ng **sibuyas:** kapag malambot ang dulo at kung parang kumakatas ito kapag pinindot, nanganga-hulugan na bulok na o malapit nang mabulok ang sibuyas. Dahil diyan, hindi ito dapat bilhin lalo na't binabalak gamitin sa kinabukasan pa. Ang mainam na imbakin ay yoong mga sibuyas na tuyo at pula ang balat, at matigas kung pindutin.

(7)

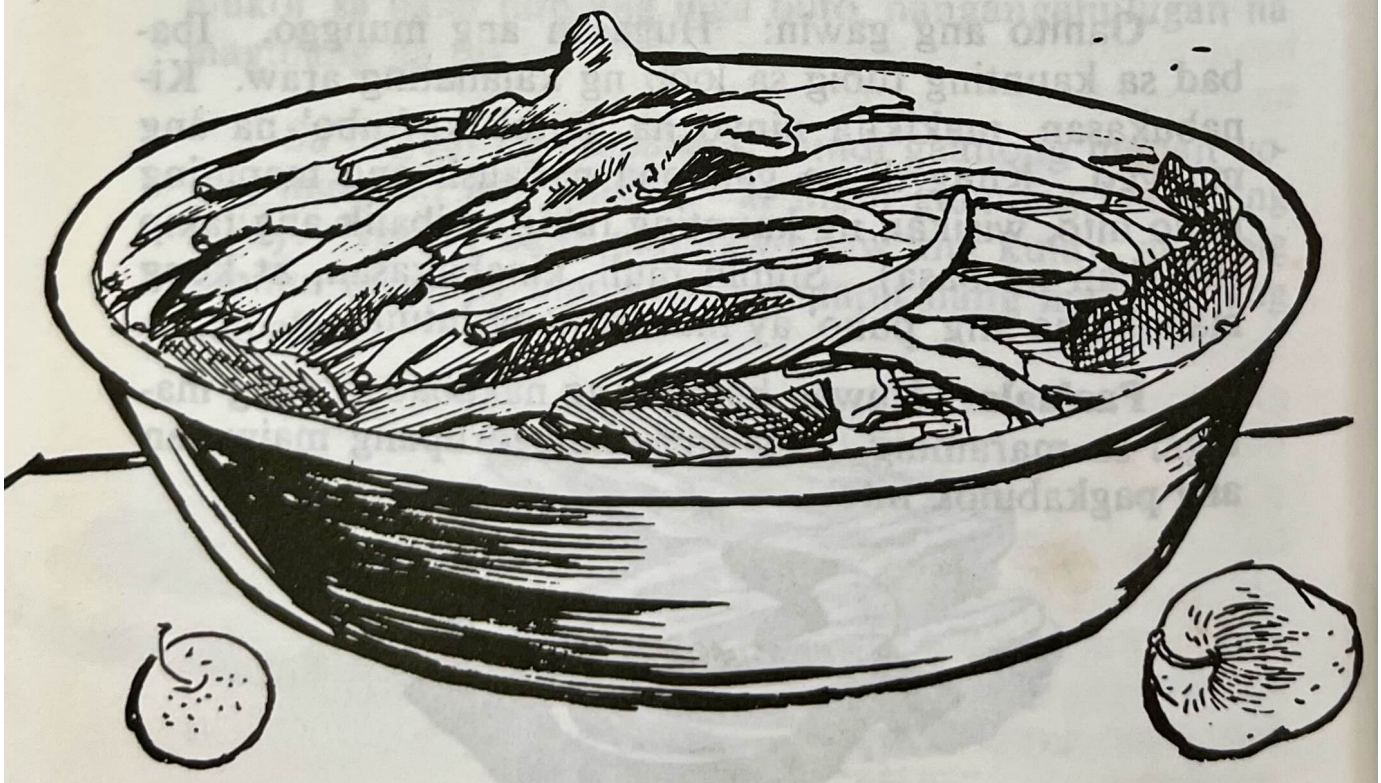
Paggawa ng toge: pihong halos lahat ay nakababatid na ang toge ay nanggaling sa 'munggo' o munggo na tumubo. Nguni't alam din ba ninyo kung paanong pinatutubo ang munggo upang maging toge? Napakadali. Ang isang tasang munggo ay lalabas na napakaraming toge.

Ganito ang gawin: Hugasan ang munggo. Ibabad sa kaunting tubig sa loob ng kalahating araw. Kinabukasan, makikita ninyo na 'putok' o 'tubo' na ang munggo. Kung di pa gaanong nakausli ang maputing puno nito, wisikan ng kaunting tubig at ibalik ang takip (basahan na basa). Silipin muli, kinabukasan, at kung mahaba na ang 'puno' ay maaari nang lutuin.

Paalaala: Huwag babayaang nakababad nang matagal sa maraming tubig ang munggo upang maiwasan ang pagkabulok nito.



Ginisang Ampalaya
Lutong Makaw
(*Tingnan ang p.* 93)



Ginisang Sitaw
(*Tingnan ang p.* 97)

GINISANG AMPALAYA — I
(May Miso)

4 na ampalaya (8 guhit)
1 hito (may katamtaman ang laki)
1 sibuyas
3 kamatis
2 butil ng bawang
miso (halagang 10 sentimos)
patis at vetsin

Linisin ang hito at posta-postahin.

Hiwain nang pahilis at di kanipisan ang mga ampalaya, ibabad sa tubig na may asin. Bago isama ito sa kawali, banlawan nang minsan.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Papulahin sa mantika ang bawang. Ihulog ang sibuyas, pagkatapos ay ang kamatis. Kapag lanta na ang sibuyas at kamatis, ihalo ang miso. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali, sabawan ng isang puswelong tubig. Ilagay ang hito. Pakuluin. Pagkatapos, hanguin ang hito at ilagay sa kawali ang hiwa-hiwang ampalaya. Dagdagan ng kaunting sabaw, timplahan ng vetsin at ipaibabaw ang hito. Takpan. Huwag paghahaluin upang di kumatas sa sabaw ang pait ng ampalaya at nang di rin madurog ang isda. Tikman at kung kulang ang alat, timplahan ng asin nang naaayon sa panlasa. Hanguin kapag inaakalang luto na ang ampalaya.

GINISANG AMPALAYA — II
(May Sotanghon)

4 na ampalaya (may katamtaman ang laki)
1 guhit na sotanghon
1 guhit na baboy
2 guhit na hipon
1 sibuyas
2 kamatis
3 butil ng bawang
vetsin at patis

Ibabad sa tubig ang sotanghon. Kapag lumambot na, paggupit-gupitin upang di napakahahaba at nang di mahirapan ng pagkutsara kapag kakainin na.

Balatan ang mga hipon at dikdikin ang ulo. Katasin sa 2 puswelong tubig ang dinikdik na mga ulo.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Hiwang pahilis at di kanipisan ang gawin sa ampalaya. Ibabad nang ilang sandali sa tubig na may asin.

Palambutin sa kawali nang may kaunting tubig ang baboy (hiwang maliliit nang bahagya). Kapag natuyuan ng sabaw, papagmantikain nang kaunti bago itabi. Dagdagan ng isang kutsarang mantika ang mantikang lumabas sa baboy at dito papulahin ang bawang. Isunod na ihulog ang sibuyas, pagkatapos ay ang kamatis. Ihalo ang hipon at baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali ay ibuhos ang sabaw na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi pa kumukulo upang hindi makurta o magbuo-buo ang katas. Pagkulo'y ihulog ang sotanghon. Hayaang kumulo hanggang maluto ang sotanghon. Ang sabaw ay tiyak na sisipsipin ng sotanghon, kaya, dagdagan pa ng isang puswelong tubig bago ihulog ang hiwa-hiwang ampalaya. Kapag nailahok na ang ampalaya, huwag ganong paghahaluin upang di kumatas sa sabaw ang pait nito. Takpan. Timplahan ng vetsin bago hanguin.

III —
(Lutong-Makaw)

4 na ampalaya (katamtaman ang laki)
2 guhit na baboy (o karne)
1 guhit na atay ng baboy
1 sibuyas
1 kamatis
3 butil ng bawang
3/4 puswelong tawsi
vetsin

Palambutin ang baboy (nang buo) sa kaunting tubig. Pagkatapos, hiwa-hiwain nang pahabang maninipis. Itabi. Gayundin ang gawing paghiwa sa atay.

Hiwain nang pahilis at di kanipisan ang ampalaya. Ibabad nang ilang sandali sa tubig na may asin. Kapag malapit nang ihulog sa kawali, alisin sa pinagbabaran at hugasan nang minsan upang mapawi ang alat.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Dikdikin ang bawang.

Papulahin sa kaunting mantika ang bawang. Ihulog ang sibuyas, pagkatapos ay ang kamatis. Isunod ang hiwa-hiwang baboy. Makaraan ang ilang sandali, ibuhos ang tawsi (pati sabaw nito). Dagdagan ng isang puswelong tubig at pagkulo ay ihulog nang magkasabay ang ampalaya at hiwa-hiwang atay. Timplahan ng isang kutsarang vetsin. Takpan at huwag madalas na hahaluin.

Higit na masarap ang putaheng ito kung malasado lamang o di gaanong lutung-luto ang ampalaya. Ihain nang mainit pa.

IV —
(May Itlog)

4 na ampalaya (may katamtamang laki)
2 guhit na baboy
1 guhit na hipon
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
2 itlog ng manok
vetsin at patis

Hiwang pahilis at di kanipisan ang gawin sa mga ampalaya. Ibabad sa tubig na may kaunting asin. Banlawan nang minsan kapag ihuhulog na sa kawali.

Talupan ang hipon at dikdikin ang ulo. Katasin sa isang puswelong tubig.

Hiwang may kaliliitan ang gawin sa baboy. Hiwang panggisa naman ang sibuyas at kamatis. At pitpitin ang bawang.

Batihin ang mga itlog.

Palambutin sa kawali nang may kaunting tubig ang baboy. Papagmantikain nang bahagya. Itabi. Dagdagan ng isang kutsarang mantika ang mantika ng baboy at dito papulahin ang bawang. Isunod na igisa ang sibuyas at kamatis. Pagkatapos, ihulog ang hipon at timplahan ng patis. Ibalik sa kawali ang baboy at isabaw ang katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo upang hindi makurta o magbuo-buo ang katas ng hipon. Sa sandaling kumulo, ihulog ang ampalaya. Takpan.

Kapag inaakalang luto na ang ampalaya, ihalo ang binating itlog. Tikman at kapag sa inyong panlasa at matabang pa sa alat, dagdagan ng asin. Lagyan ng vetsin.

Huwag nang patagalin sa kalan kapag nagbuo-buo na ang itlog.

GINISANG AMPALAYA — V
(May Guisantes)

4 na ampalaya
1/4 kilong baboy
3 kamatis
1 sibuyas
1 latang guisantes (maliit)
3 puno ng murang sibuyas (Baguio)
2 siling pula (pang de sarsa)
3 butil ng bawang
toyo at vetsin

Gawing pahilis at may 1/2 pulgada ang lapad na hiwa sa mga ampalaya. Gayun din ang gawing hiwa sa mga sili. Papag-apating hiwa naman ang gawin sa sibuyas at mga kamatis. Samantala'y isa at kalahating pulgada ang gawing haba sa sibuyas-Baguio.

Ang baboy ay palambutin nang buo sa kaunting tubig bago hiwa-hiwain nang pahabang may kanipisan.

Maliban sa bawang na papupulahin sa mantika, ang lahat ng sangkap ng lutuing ito ay gawing malasado lamang ang pagkakaluto.

Una ang bawang, isunod ang sibuyas, pagkatapos ang kamatis. Magkakasabay na ihulog ang ampalaya, guisantes, murang sibuyas at sili. Timplahan ng toyo at vetsin. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig at palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng kaunting arina o gawgaw na tinunaw muna sa kaunting tubig.

Higit na masarap ang putaheng ito kung sa halip na baboy ay mga balunbalunan at atay ng manok ang ilalahok.

GINATAANG AMPALAYA

4 na ampalaya (may katamtaman ang laki)
1 niyog (kinudkod)
2 guhit na baboy
2 siling berde
1 sibuyas
2 butil ng bawang
kapirasong luya
bagoong alamang

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy (buo) at hiwa-hiwain nang may kaliliitan.

Katasin ang kinudkod na niyog. Dalawang puswelong gata ang kailangan. Ibuhos sa kawale ang gata at isama dito ang baboy, bagoong, pinitpit na bawang at luya, hiwa-hiwang sibuyas at mga sili. Kung nais na higit na maanghang ang lutuing ito, hiwain nang pino ang sili bago ihalo.

Pakuluin ang gata (nang mahinay na hinahalo upang hindi magbuo-buo at hindi rin lumabas ang langis). Matapos, kumulo, ihulog ang ampalaya (hiwang pahilis at di kanipisan). Takpan. Huwag gaanong paghahaluin. Hayaang matuyuan nang bahagya ng sabaw. Timplahan ng vetsin. Hanguin.

Paalaala: Maaaring sa halip na baboy, ay hibe o pinatuyong hipon ang ilahok sa lutuing ito. O kaya'y tuyong daeng ang isama.

GINISANG MAIS

8-10 mais na puti (mura pa at lagkitan)
1 guhit na baboy
2 guhit na hipon
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
murang dahon ng ampalaya (o dahon ng sili o usbong ng kalabasa)

Salapsapin ang mais nang pino hanggang wala nang matira sa busal. Hiwa-hiwain ang baboy nang may kaliliitan, balatan ang hipon at dikdikin ang ulo ng mga ito. Katasin sa 1 puswelong tubig ang dinikdik na ulo ng hipon. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Igisa sa mainit na mantika ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang baboy. Timplahan ng isang kutsarang patis. Hayaang kumulo nang ilang sandali bago sabawan ng kalahating puswelong tubig. Takpan at hayaan na kumulo hanggang matuyuan ng sabaw upang lumambot ang baboy. Ihulog ang hipon. Makaraan ang tatlong minuto, ihalo ang mais. Isabaw ang katas ng hipon. Sapagka't ang mais ay takaw-sabaw o parang bigas na umaalsa kapag naluto, dagdagan ng tubig kapag labis na lumapot ang sabaw. Timplahan ng asin at vetsin.

Kapag luto na ang mais ay saka ihulog ang mga murang dahon ng ampalaya at hanguin makaraan ang ilang sandaling pagkulo.

GINISANG SITAW

I-

30 bunga ng sitaw
1 guhit na baboy
1 guhit na hipon
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
patis at vetsin

Pagputul-putulin ang mga sitaw ng tig-1-1/2 pulgada ang haba. Hiwain nang di kaliliitan ang baboy. Balatan ang hipon at dikdikin ang mga ulo. Katasin ang dinikdik na mga ulo sa isang puswelong tubig.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Papulahin ang bawang sa kaunting mantika, ihulog ang sibuyas at kapag lanta na ito ay isama ang kamatis. Isunod ang hipon at baboy. Timplahan ng patis. Pagkaraan ng ilang sandali, ibuhos ang sabaw na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo, ihulog ang sitaw. Lagyan ng vetsin.

Hanguin kapag luto na ang sitaw.

II
(May Tinapa)

30 bunga ng sitaw
1 guhit na baboy
6 tinapa (tunsoy o galunggong)
5 gabing maliliit
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
patis, vetsin

Pagputul-putulin ang mga sitaw nang may isa at kalahating pulgada. Hiwain nang di kaliliitan ang baboy. Himayin at alisin ang tinik ng mga tinapa. Ang mga gabi ay talupan at hiwa-hiwain nang pakudrado (may katamtaman ang laki). Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy, palabasin ang kaunting mantika nito. Itabi ang baboy. Dagdagan ng isang kutsarang mantika ang mantikang nakuha sa baboy at dito papulahin ang bawang. Isunod ang sibuyas, at kamatis. Isunod ang hinimay na tinapa at ibalik sa kawali ang pinalambot na baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali, ihulog ang gabi at sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Takpan. Kung inaakalang malapit nang maluto ang gabi, ihulog ang putul-putol na sitaw. Dagdagan pa ng kaunting tubig, timplahan ng vetsin. Tikman at kung matabang sa inyong panlasa, timplahan pa ng asin. Pakuluin hanggang maluto ang sitaw at gabi.

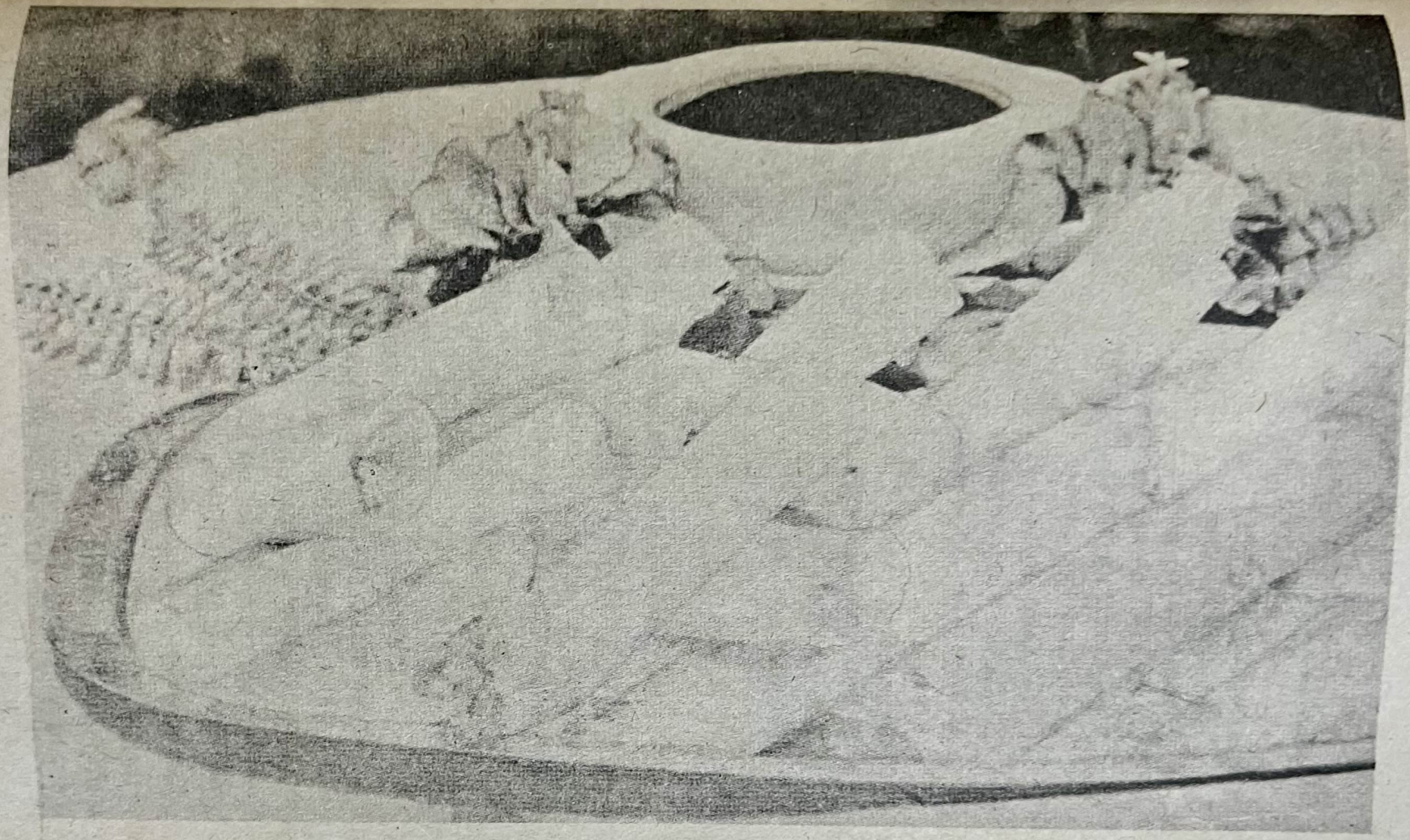
INADOBONG SITAW — III

30 bunga ng sitaw
2 kutsarang hibe
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
suka, toyo, asin
vetsin

Ibabad sa kaunting tubig ang hibe. Pagputul-putulin ang mga sitaw sa habang 2 pulgada. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Papulahin sa kumukulong mantika ang bawang. Isunod ang sibuyas at kamatis. Pagkatapos, ihulog ang hibe at hayaang makalipas ang limang sandali bago ihalo ang sitaw. Lagyan ng 1/2 puswelong tubig at bayaang malanta nang bahagya ang sitaw saka timplahan ng suka at kaunting toyo. Huwag hahaluin sa loob ng tatlong sandali o habang di pa kumukulo upang hindi 'mahilaw' ang suka. Tikman at kapag sa panlasa ay kulang sa alat, asin ang idagdag sa halip na toyo. Lagyan ng isang kutsarang vetsin.

Ang lutuing ito ay di nangangailangan ng maraming sabaw.



Larawang Kuha Sa Round Table Restaurant
P. Burgos, Manila

LUMPIYANG SARIWA — ESPESYAL

1/4 kilong baboy
1/4 kilong hipon
1 guhit na hamon
2 carrots (karaniwang laki)
3 patatas (karaniwang laki)
1/4 kilong repolyo
1/4 kilong abitsuelas
20 balutan ng lumpiya
ilang dahon ng letsugas
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
patis at vetsin
dinikdik na mani

Ang lahat ng sangkap, maliban sa baboy, letsugas at balat ng lumpiya ay hiwa-hiwain nang maliliit.

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy (buo) at pagkatapos, hiwa-hiwain nang maliliit.

Prituhin hanggang sa pumula nang bahagya ang hiwa-hiwang patatas. Itabi.

Igisa sa mantikang pinagprituhan ng patatas ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang baboy at hipon. Timplahan ng kaunting patis. Halu-haluin at makaraan ang ilang sandali, ihulog ang hamon at ang lahat ng hiwa-hiwang gulay. Isabaw ang isang puswelong tubig na may katas ng dinikdik na ulo ng hipon. Timplahan ng vetsin.

Kapag luto na ang lahat ng sangkap, hanguin sa sabaw.

Ilatag sa isang pinggan ang balat ng lumpiya, budburan ng kaunting durog na mani, lagyan ng isang dahon ng letsugas at ipatong sa ibabaw nito ang dalawa hanggang tatlong kutsara ng iginisang sangkap. Bilutin.

Gawin ang pagbibilot ng lumpiya kapag ihahain na. Ihain nang may kasabay na maalat.

LUMPIYANG SARIWA

I — (May Singkamas)

4 singkamas (sariwa at katamtaman ang laki)
2 guhit na baboy
1 guhit na hipon
1/4 kilong repolyo
1 sibuyas, 3 kamatis
3 butil ng bawang
letsugas
20 balat ng lumpiya
patis at vetsin

Balatan ang mga singkamas at hiwa-hiwain nang pahabang makikitid (1-1/2 pulgada ang haba). Ang repolyo ay gayon din ang gawing hiwa. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Balatan ang hipon at dikdikin ang mga ulo. Katasin sa isang puswelong tubig. Ang baboy naman ay hiwain nang may kaliliitan.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali, sabawan ng 1/2 puswelong tubig, takpan at hayaang lumambot ang baboy. Pagkatapos, ihulog ang hipon. Pakuluan nang ilang sandali bago magkasabay na isama ang singkamas at repolyo.

Kapag luto na ang lahat ng sangkap, hanguin sa sabaw.

Ilatag sa pinggan ang isang balat ng lumpiya, lagyan ng isang dahon ng letsugas at ipatong dito ang dalawa o tatlong kutsara ng iginisang sangkap. Bilutin. Ang dami ng ipalalaman na sangkap ay naaayon sa laki ng lumpiyang nais na ihain.

Ihain ito nang may kasabay na maalat.

II — (May Ubod ng Niyog)

Ang paraan ng pagluluto nito ay tulad din ng **Lumpiyang Sariwa — II.** Ang ubod ng niyog ay napakasarap na ilahok sa lumpiya. Hindi na kailangang samahan pa ng ibang gulay. Baboy at hipon lamang ang ilahok. Hiwa-hiwaing makikitid at pahaba ang ubod.

III — (May Labong)

Sa halip na singkamas, labong ang ilahok at ang paraan ng pagluluto ay gaya rin ng sa **Lumpiyang Sariwa — II.** At maaaring hindi lagyan ng repolyo at sa halip ay abitsuwelas ang isahog. Hiwa-hiwaing pahilis at makikitid ang abitsuwelas.

MAALAT
(Sawsawan para sa Lumpiyang Sariwa)

1 puswelong tubig
1 kutsarang arina
toyo
asin at asukal

Timplahan ang tubig ng toyo, asin at asukal. Iayon sa panlasa ang pagtitimpla. Lamang, ang toyo ay kailangang gawin lamang na pangkulay at ang idagdag na pang-alat ay asin.

Isalang at kapag kumukulo na, ibuhos ang arina na tinunaw sa kaunting tubig. Kaagad alisin sa apoy at huwag lulubayan ng paghalo hanggang hindi nagpapantay ang pagkakalapot.

LUMPIYANG PRITO

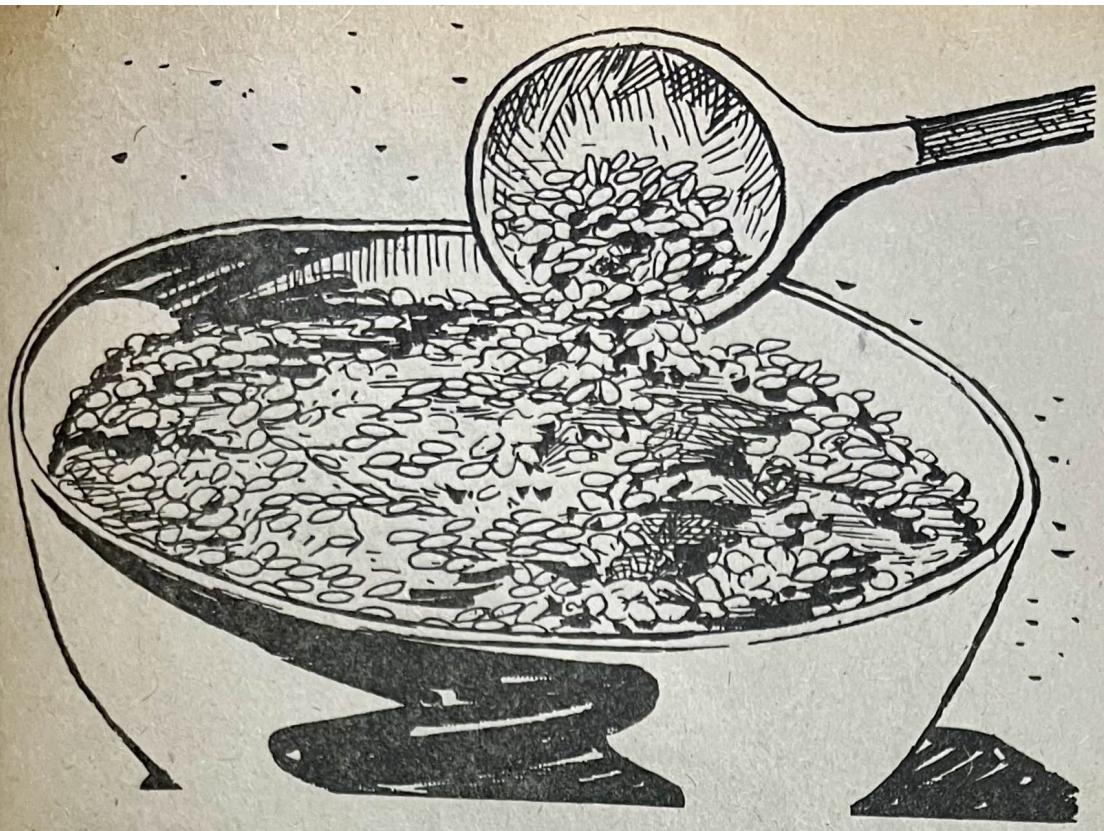
1/2 kilong repolyo
1/4 kilong toge
2 patatas (o kamote)
1 guhit na baboy
2 guhit na hipon
3 kamatis
1 sibuyas
20 pambalot ng lumpiya
2 butil ng bawang
patis, vetsin

Hiwain nang pahabang makikitid ang repolyo. Alisan ng "buntot" ang toge. Ang patatas o kamote ay balatan at hiwahiwain nang pahabang makikitid. Samantala, hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Ang baboy naman ay hiwain nang may kaliitan, at ang hipon ay balatan. Ang ulo ay dikdikin at katasin sa isang puswelong tubig.

Ilagay sa kawali ang baboy, sabawan ng 1/2 puswelong tubig at pakuluin hanggang matuyo. Kapag natuyuan ng tubig nang hindi pa lumalambot ang baboy, dagdagan ng tubig. Papagmantikain nang bahagya ang baboy. Itabi ang baboy. Kapag kakaunti lamang ang lumabas na mantika sa baboy, dagdagan iyon ng isang kutsarang mantika at dito igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang hipon at baboy. Timplahan ng patis. Makaraang kumulo nang ilang sandali, isama ang toge at patatas. Isunod ang repolyo kapag malapit nang maluto ang patatas. Isabaw ang katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo.

Timplahan ng vetsin kapag luto na ang lahat ng sahog. Hanguin sa sabaw, palamigin nang bahagya bago balutin ng dala-dalawang kutsara sa balutan ng lumpiya. Prituhin hanggang pumula at lumutong ang balat.

Sawsawan: Toyo, suka, pamintang durog at dinikdik na bawang (maaaring hindi lagyan).



BEANS GISADO

1 litrong (maliit) beans na puti
1/4 kilong baboy
1/4 kilong repolyo
2 sibuyas
2 kamatis
3 butil ng bawang
1 latang tomato sauce
asin at vetsin

Ilaga at palambutin sa tubig ang beans.

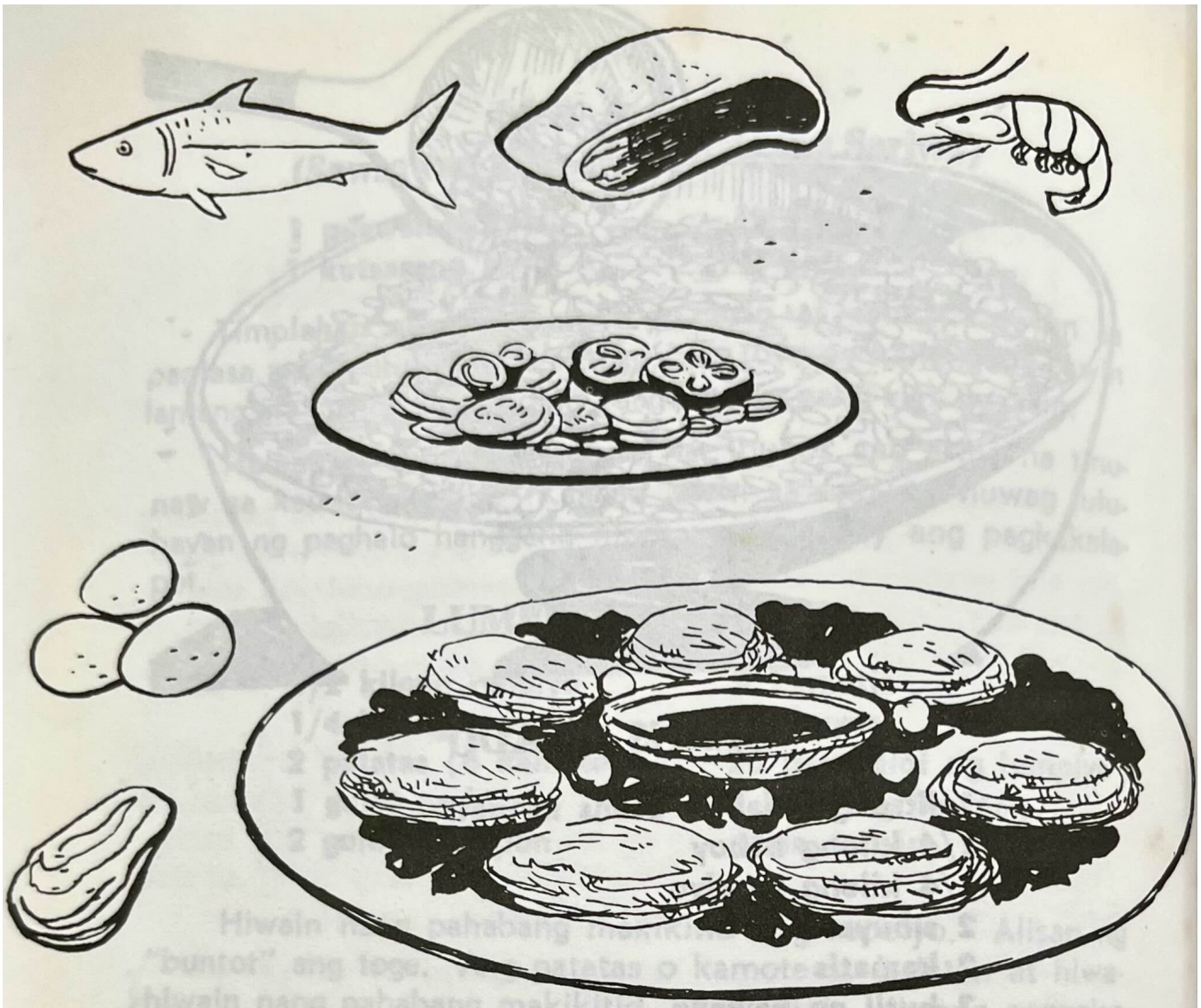
Palambutin sa kaunting tubig ang baboy nang buo, at hihiwain nang pahaba nguni't makitid. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Pahabang makikitid ang gawing hiwa sa repolyo.

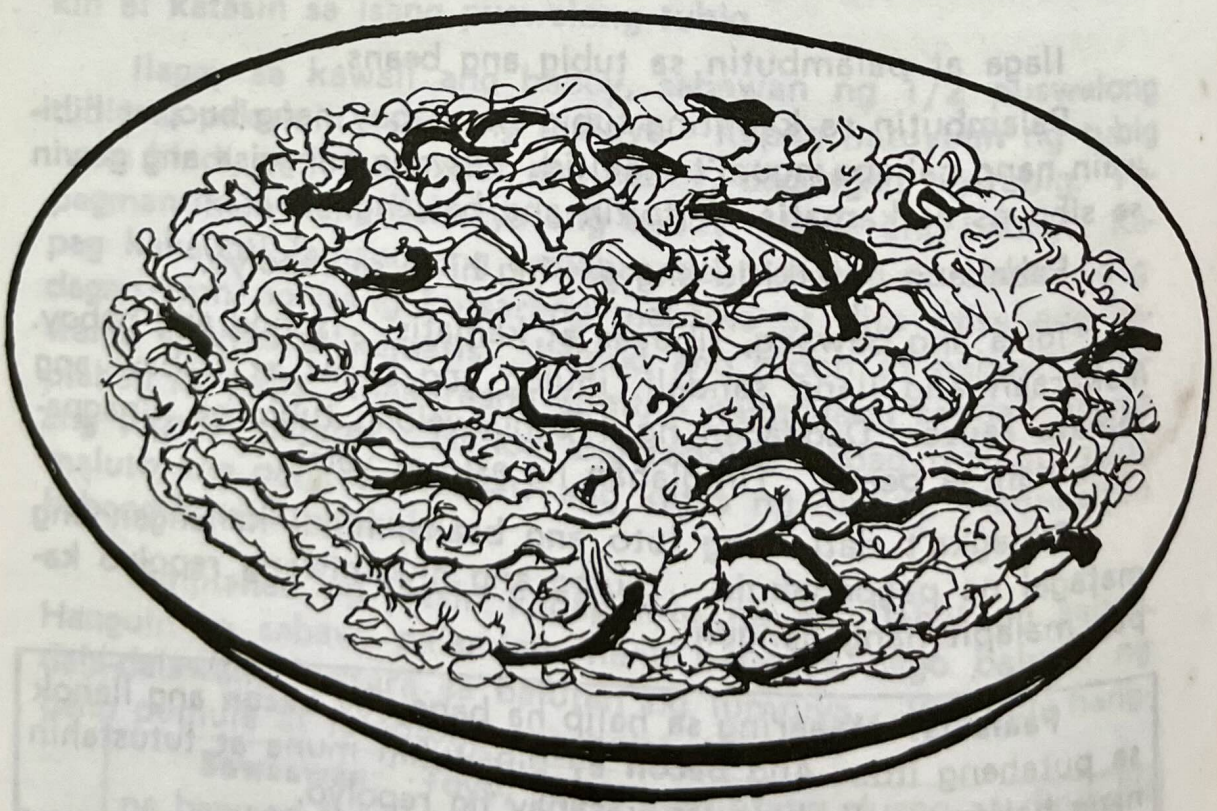
Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang baboy. Makaraan ang ilang sandali, ihulog ang beans at isabaw ang **tomato sauce.** Dagdagan ng 1/2 puswelong tubig na pinagpalambutan sa beans. Timplahan ng asin at vetsin.

Sapagka't dati nang luto ang beans, hindi kailangan ang matagal na pagpapakulo. Ihulog ang hiwa-hiwang repolyo kapag malapit nang hanguin.

Paalaala: Maaaring sa halip na baboy ay **bacon** ang ilahok sa putaheng ito. Ang **bacon** ay pipirituhin muna at tutustahin nang bahagya. Ihahalo ito kasabay ng repolyo.



Okoy A La Empanada



Chop suey

(Tingnan ang p. 108)

OKOY A LA EMPANADA

1/2 kilong giniling na baboy
1/4 kilong repolyo
1 kutsaritang luya (maliliit ang hiwa)
1 puno ng kutsay o 2 puno ng sibuyas na mura
2 itlog ng manok
toyo, asin at vetsin
3 puswelong arina
1-1/2 puswelong kumukulong tubig

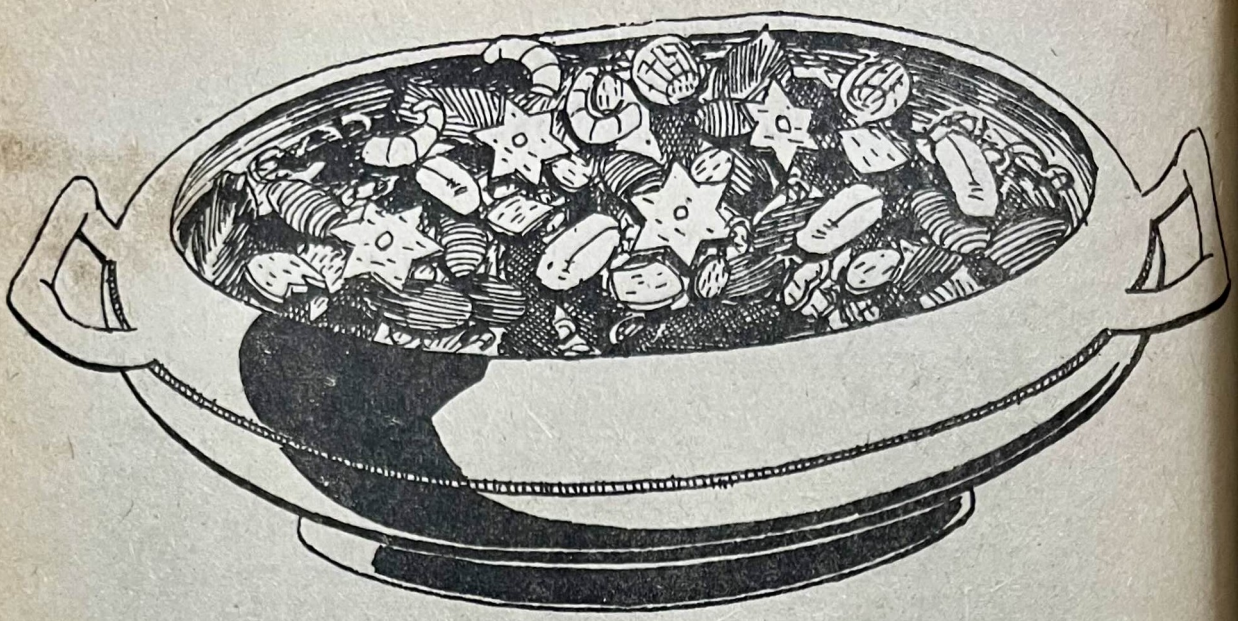
Una muna, gawin ang **pasta** na siyang pagbabalutan ng igigisang sangkap:

Unti-unting ihalo sa 3 puswelong arina ang 1-1/2 puswelong tubig na kumukulo. Haluin at titipiin o didiin-diinan ng tinidor (**knead**) upang sumanib na mabuti ang tubig sa arina at nang magpantay ang pagiging masa. Pagkatapos, takpan ang masa ng malinis at basang basahan. Itabi at palipasin ang 10 minuto bago gamitin.

Pagluluto ng palaman — ang lahat ng sangkap ay hiwain nang maliliit. Unang papulahin sa mantika ang luya, isunod ang kutsay at giniling na baboy. Timplahan ng toyo, asin at vetsin. Hayaang kumulo nang mga 5 minuto at hanguin. Ngayo'y prituhin sa kaunting mantika ang 2 itlog na binati. Pagkahango ay hiwa-hiwaing maliliit ito. Lagyan ng kaunting asin ang repolyo na hiniwa nang maliliit at ihalo ito, pati ng itlog, sa iginisang sangkap.

Ngayon, ang masa ay ilatag sa **bread board** o sa mesa na binudburan ng arina, at gawing pahaba na animo mahabang **sausage**. Pagkatapos ay putul-putulin sa habang 1-1/2 pulgada ang isa. Ang bawa't putol ay ilatag at palaparin (sa pamamagitan ng **rolling pin** o bote na may bilog na katawan) hanggang mag-animo maliliit at maninipis na **pancake**. Sa gitna ng isang pirasong **'pancake'** ay maglagay ng 2 kutsara ng iginisang sangkap at isuklob dito ang isa pang pirasong 'pancake.' Pagdikitin ang mga gilid ng pinagsuklob na masa sa pamamagitan ng pagdiin ng mga daliri.

Prituhin hanggang pumula nang lubog sa kumukulong mantika. Ang sawsawan: suka at toyo.



SITSARO NA MAY KARNE AT ATAY

3 guhit na sitsaro
2 guhit na karneng baka
1 guhit na atay ng baka
1 sibuyas
3 butil ng bawang
3 kutsarang toyo
2 kutsarang arina o cornstarch
1/2 kutsaritang asukal

Hiwa-hiwain nang pahabang makikitid (animo palito) ang karne at atay. Paghiwalayin, nguni't parehong timplahan ng toyo at arina. Unang prituhin ang atay. Huwag gaanong patatagalin sa kumukulong mantika. Isunod ang karneng baka. Ito ay hayaan ng 4 hanggang 6 na minuto sa kumukulong mantika.

Bawasan ang mantikang pinagprituhan at dito papulahin ang bawang (pinitpit). Isunod ang sibuyas (malalaki ang hiwa) at pagkatapos ay ang sitsaro (inalisan ng hibla sa magkabilang dulo). Malasado lamang ang dapat na luto sa sitsaro, kaya, kapag nag-iba nang bahagya ang kulay nito dahil sa init ng mantika ay isama na ang piniritong karne at atay, saka timplahan ng toyo at asukal. Sandaling halu-haluin at hanguin na. Ihain nang mainit.

Lalong masarap ito kung matitimplahan ng 1 kutsarang alak ang karne.

TIBORON
(Lutuing-Intsik)

1/4 kilong labong ng Intsik
2 guhit na Shark's Fin (maaaring sotanghon ang ipamalit)
1/4 kilong carrots
1/4 kilong singkamas
50 piraso na kabute ng Intsik
1/4 kilong sariwang hipon (katamtaman ang laki)
1/4 kilong baboy
2 sibuyas
3 butil na bawang
10 itlog ng manok
patis at vetsin

Ibabad sa tubig ang **Shark's Fin.** Kung sotanghon ang gagamitin, ibabad din ito at kapag malambot na ay gupit-gupitin nang tig-dalawang pulgada ang haba. Ang hipon ay banlian at alisan ng ulo at balat. At ang iba pang sangkap ay hiwa-hiwain nang pahabang makikitid, na animo palito.

Unang igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang baboy. Timplahan ng patis at kaunting tubig. Takpan at hayaang kumulo hanggang lumambot. Isunod na ihulog ang hipon. Pagkatapos ay ang labong. Magkasabay na ihulog ang carrots, singkamas at sotanghon. Sa huli ang kabute. Timplahan ng vetsin.

Batihin ang mga itlog. Kapag inaakalang luto na ang lahat ng sangkap ay saka ibuhos ang binating itlog. Huwag lulubayan ng paghalo upang hindi magbuo-buo ang itlog at sumanib ito sa sabaw nang mag-animo salsa. Makaraan lamang ang tatlong minutong paghalo ay hanguin na. Ihain nang mainit pa.

Paalaala: Sa halip na labong ng Intsik ang gamitin ay ubod ng niyog ang maaaring ilahok.

CHOP SUEY

2 pakpak, 1 leeg, balunbalunan at atay ng manok
1 guhit na atay ng baboy
2 tangkay ng celery (o kintsay)
1 puno ng murang sibuyas-Baguio
1 kutsarang arina o cornstarch

1 pirasong kikiam
2 guhit na baboy
2 guhit na hipon
1/4 kilong repolyo
1 guhit na sitsaro
1/4 kilong cauliflower
1 sayote
1 patola
1/2 puswelong kabute
2 sibuyas
3 butil ng bawang
toyo at vetsin

Putul-putulin ang pakpak at leeg ng manok nang maliliit. Pag-apating putol ang atay at balunbalunan ng manok. Ang baboy ay pakuluan nang ilang sandali sa tubig at hiwain nang manipis nguni't palapad. Gayun din ang gawing hiwa sa atay. Balatan ang mga hipon. Ang kikiam ay biyakin sa gitna (pahaba) at hiwa-hiwain nang pahilis nang may kakapalan nang bahagya. Pag-apating hiwa ang bawa't sibuyas.

Ang mga sitsaro ay alisan ng hibla ang magkabilang gilid. Malalaking hiwa na pakudrado ang gawin sa repolyo. Tig-isang pulgada ang gawing putol sa **celery** at sibuyas na mura. Paghiwa-hiwalayin naman ang bulaklak ng **cauliflower.** Ang kabute ay ibabad sa tubig at hatiin sa gitna kung malalaki.

Igisa ang bawang, papulahin at isunod ang sibuyas. Gawing malasado ang pagkakaluto ng sibuyas. Ihulog agad ang baboy, manok at ang balunbalunan nito. Timplahan ng toyo. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig at hayaang kumulo hanggang lumambot ang mga sahog na ito. Isunod ang atay ng baboy at kikiam. Pagkatapos ay ang kabute at sayote (binalatan at hiniwa nang pahilis na ang kapal ay 1/2 pulgada). Kapag malapit nang maluto ang sayote ay magkakasabay na ihulog ang repolyo, sitsaro, celery, cauliflower at sibuyas na mura. Ihuli ang patola na hiniwa nang patapyas-tapyas at di kakapalan. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig.

Masarap na lalo ang lutuing ito kung malasado lamang ang pagkakaluto ng mga gulay. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng tinunaw na **cornstarch** o arina. Timplahan ng vetsin.

PINAKBET

1 bangus (o dalag na may katamtamang laki)
1 ampalaya (katamtaman ang laki)
1 puswelong hiwa-hiwang kalabasa
kangkong — halagang ₱0.05
3 kutsarang bagoong na alamang
2 puswelong sabaw-sinaing
2 talong
10 sitaw
3 kamatis
10 bataw
6 okra
1 sibuyas

Ilagay ang sabaw-sinaing sa kaldero. Ihulog dito ang sibuyas at kamatis na malalaki ang hiwa. Timplahan na rin ng bagoong na alamang. Pakuluin.

Habang pinakukulo ang sabaw ay hiwa-hiwain ang mga gulay. Ang mga okra ay alisan lamang ng puno at dulo, ang bataw ay alisan ng sungot o animo sinulid sa magkabilang gilid. Kung malalaki ang bataw ay hatiin lamang o putulin sa gitna. Ang sitaw ay putul-putulin nang 2 pulgada ang haba. Gayun din ang kangkong, at maisasama ang mga murang dahon nito. Ang talong ay itulad sa sitaw ang haba. Samantala, biyakin ang ampalaya, alisan ng ubod at hiwa-hiwain nang pahilis at may lapad na 1 pulgada. Pakudrado naman (1 pulgada) ang gawing hiwa sa kalabasa.

Unang ihulog sa kumukulong sabaw ang kalabasa. Isunod ang sitaw at bataw. At magkakasabay na ilagay ang ampalaya, talong, okra, kangkong at sa ibabaw ng mga ito ay ang inihaw na bangus o dalag. Takpan at hayaang kumulo hanggang maluto ang mga gulay, pati ng isda.

BULANGLANG

2 guhit na baboy
1 ampalaya
2 talong
6 okra
10 sitaw
1 puswelong kalabasa (hiwa-hiwa na)
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
3 kutsarang bagoong na alamang

Hiwang panggisa ang gawin sa baboy, sibuyas at kamatis. Ang sitaw ay putul-putulin sa habang 2 pulgada. Ang bataw ay alisan ng sungot o animo sinulid sa magkabilang gilid. Biyakin ang ampalaya at alisan ng mga buto. Hiwain ito nang pahilis at may kapal na 1 pulgada. Ang talong ay biyakin din sa gitna at hiwa-hiwain nang may 1 pulgada ang haba.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang hiwa-hiwang baboy. Timplahan ng 1 kutsarang bagoong at lagyan ng 1/2 puswelong tubig. Pakuluin. Kapag natutuyuan ng sabaw nang di pa lumalambot ang baboy, dagdagan ng sabaw.

Ihulog ang kalabasa at sitaw. Isunod ang bataw. Magkasabay na isama ang okra, ampalaya at talong. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig pa, takpan at hayaang maluto ang mga gulay. Hanguin.

NILAGANG GULAY
(Putaheng-Batangas)

1 papayang hilaw (katamtaman ang laki)
1 puswelong buto ng patane (mura)
10 sitaw
3 kamatis
6 kamyas (o higit pa kung nais ng maasim na sabaw)
1/4 kilong sariwang hipon (maaaring hindi lagyan)
3 puswelong hugas ng bigas
asin at vetsin
murang dahon ng sili

Balatan ang papaya. Biyakin at alisin ang ubod at mga buto. Hiwa-hiwain nang pahilis, ang haba ay 1-1/2 pulgada at ang kapal ay singkapal ng sitaw. Itulad sa haba ng papaya ang putol ng mga sitaw.

Kung lalagyan ng sariwang hipon, banlian muna ito nguni't huwag babalatan. Ang tubig na pinagbanlian ng hipon ay maisasama sa sabaw ng lutuing ito.

Pakuluin ang sabaw-sinaing nang kasama ang kamatis (pinag-apat na hiwa ang bawa't isa), asin at kamyas. Sa halip na kamyas ay maipang-aasim ang katas ng kalamansi.

Kapag kumukulo na, magkasabay na ihulog ang buto ng patani, papaya at sitaw. Isama na rin ang hipon. Timplahan ng asin nang naaayon sa inyong panlasa, at lagyan ng vetsin.

Matapos maluto ang lahat ng sangkap, ihulog ang murang dahon ng sili. Hanguin. Ihain nang mainit.

KILAWING LABANOS

8 labanos (katamtaman ang laki)
1/4 kilo-librilyo at lapay ng baka
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
miso — halagang 10 sentimos
patis at vetsin
suka at pamintang durog

Hugasan ang librilyo at lapay, saka, palambutin sa kaunting tubig. May katigasan ang mga ito, kaya makabubuting habang inihahanda ang ibang sahog ay palambutin na. Kapag malambot na ay saka hiwa-hiwain.

Balatan ang mga labanos at hiwa-hiwain nang patapyas. Huwag gaanong kakapalan. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Igisa sa mainit na mantika ang bawang. Papulahin. Isunod ang sibuyas at kamatis. Pagkatapos, ihalo ang librilyo at lapay. Kasunod ang miso at timplahan ng patis. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Kapag kumulo'y ihulog ang labanos.

Timplahan ng suka at pamintang durog kapag malapit nang maluto ang labanos. Huwag hahaluin hanggang di kumukulo. Tikman at kung sa inyong panlasa ay kulang pa sa alat, ang idagdag ay asin. Timplahan ng vetsin.

Paalaala: Sa halip na librilyo at lapay ng baka, maisasahog ang hipon at baboy.

KILAWING PUSO NG SAGING

2 puso ng saging
1 guhit na baboy
1 guhit na hipon
3 kamatis
1 sibuyas
3 butil ng bawang
suka, asin at vetsin

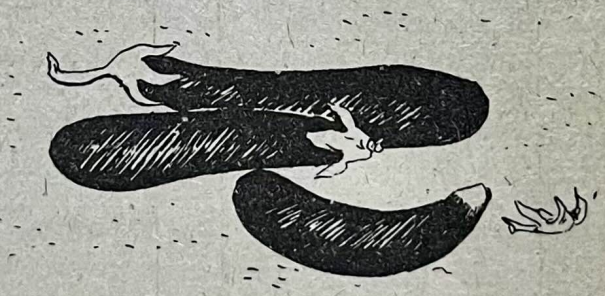
Hiwa-hiwain ang baboy nang di kaliliitan. Balatan ang hipon. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Gayatin o hiwa-hiwain nang pahabang maninipis ang puso ng saging. Ihulog sa kaunting tubig na may asin bago pigain at minsang banlawan. Sa paraang iyan ay maaalis ang kaunting dagta ng puso ng saging.

Simulan na igisa ang bawang, papulahin at isunod ang sibuyas at kamatis. Isunod ang baboy at hipon. Lagyan ng 1/2 puswelong tubig at hayaang kumulo nang mga limang sandali. Ihulog ang ginayat na puso ng saging. Sabawan muli ng kalahating puswelong tubig at timplahan ng asin at suka. Huwag hahaluin hanggang makalipas ang limang sandali o hanggang kumulo nang matagal-tagal upang hindi 'mahilaw' ang suka.

Timplahan ng isang kutsarang vetsin. Hanguin kapag luto na ang puso ng saging.

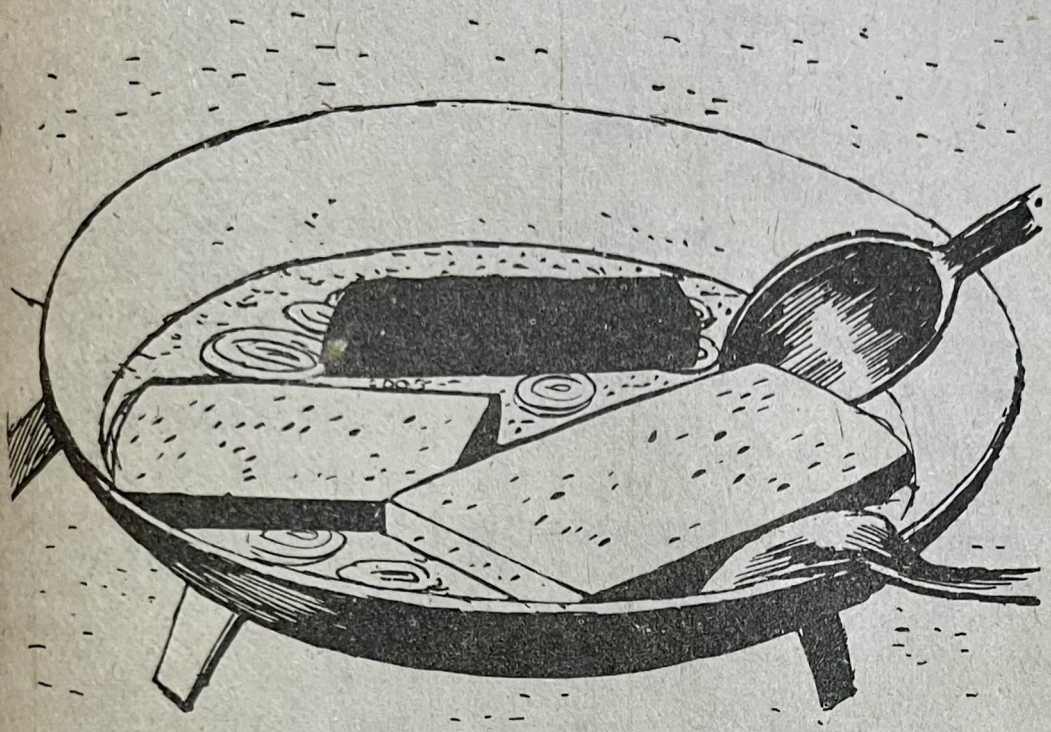
Paalaala: Maaring sa halip na baboy at hipon, ang isahog sa lutuing ito ay pusit sa lata. Himayin nang malalapad ang katawan ng bawa't pusit.



PINIRITONG TALONG

Alam ba ninyo na higit na masarap ang talong kung pinipirito ng buo (na ang inaalis lamang ay ang tangkay)? Hindi nagiging malabsa ang talong at manamis-namís pa, sapagka't hindi gaanong papasukin ng mantika ang loob nito, di gaya ng kung binibiyak o hinihiwa-hiwa ang talong bago prituhin.

Kung napakahahaba ng talong at matataba, putulin subali't di dapat na napakaiikli ang putol. At kaunting mantika lamang ang pagprituhan.



ASADONG TALONG

talong **toyo**

sibuyas **kalamansi**

Ang dami ng talong ay naaayon sa dami na nais iluto. Ang isa o dalawang sibuyas ay sapat na.

Ang paghiwa sa talong ay tulad din ng sa **Binagoongang Talong**. (sa p. 114). Ang sibuyas naman ay hiwain nang pabilog at may kakapalan.

Unang prituhin nang malasado ang hiwa-hiwang sibuyas. Isunod ang talong. Papulahin. Matapos makapagprito, bawasan ang mantika. Magtira lamang ng 1 kutsarang mantika sa kawali. Ibuhos ang 1/2 puswelong tubig na tinimplahan ng toyo at kalamansi. Kapag kumukulo na, ibalik sa kawali ang piniritong talong. Ipaibabaw ang sibuyas at budburan ng vetsin. Sandali lamang na pakuluin at hanguin na.

Sa paghahain, ipaibabaw din sa talong ang piniritong sibuyas upang magsilbing palamuti.

BINAGOONGAN NA TALONG

5 talong (may katamtamang laki)
1/2 puswelong bagoong alamang
2 sibuyas, 4 kamatis, 3 butil na bawang

Pagtatluhing putol ang talong at ang bawa't putol ay hiwain sa tatlo na palapad. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang.

Magpakulo ng mantika sa kawali at prituhin ang hiwahiwang talong. Papulahin nang bahagya.

Kapag natapos ang pagpiprito, bawasan ang mantika at sa nalalabing mantika sa kawali ay igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihulog ang bagoong alamang kapag lanta na ang iginisang sangkap. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo, sabawan ng 1/2 puswelong tubig at ihulog dito ang piniritong talong.

Hindi na kailangan ang matagal na pagpapakulo dito sapagka't luto na ang talong.

RELYENONG TALONG

4-5 talong (katamtaman ang laki)
1/2 kilong giniling na baboy
1 sibuyas
3 kamatis
3 butil ng bawang
2 itlog ng manok
toyo at vetsin
pamintang durog

Iihaw ang mga talong nguni't huwag pagkakalutuin. Maaari rin namang lutuin ang talong sa pamamagitan ng pagpapaibabaw sa sinaing na katatapos pa lamang na kumulo.

Alisan ng balat ang mga talong. Biyakin sa gitna upang lumatag.

Igisa ang sibuyas at kamatis (maliliit ang hiwa). Isunod ang giniling na baboy at timplahan ng toyo. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig at hayaang kumulo hanggang matuyuan. Timplahan ng vetsin at kaunting pamintang durog. Hanguin at palamigin.

Batihin ang mga itlog.

Ikalat sa ibabaw ng talong ang iginisang giniling na baboy at buhusan sa ibabaw ng kaunting binating itlog. Prituhin sa kumukulong mantika.

Sawsawan para dito: **catsup o toyo.**

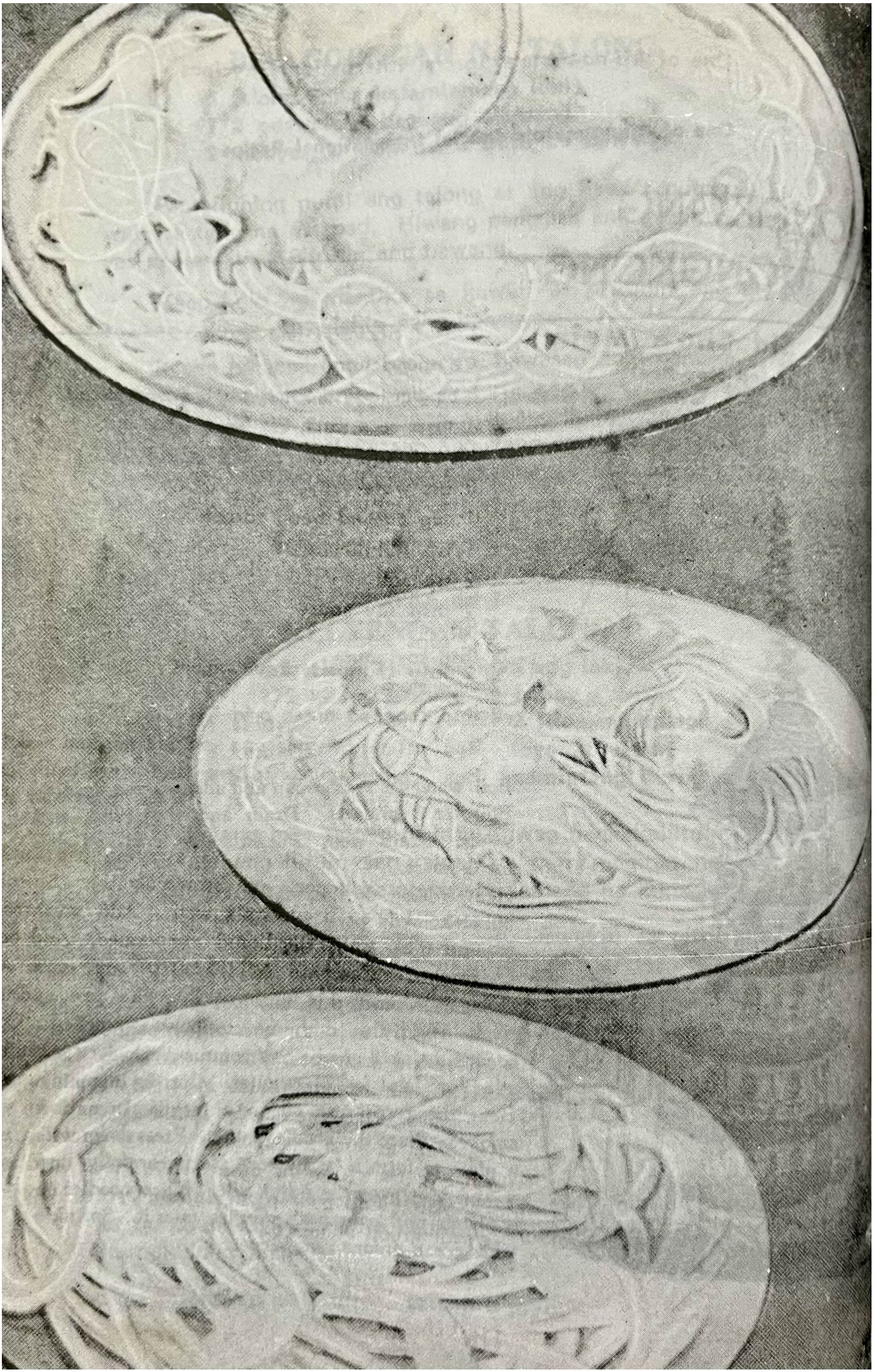
HONGKONG

Yuk Shi Chow Mein
(Fried Noodles)

1 8-oz package fine noodles
1/2 pound lean pork, cut into strips
1/2 pound mushrooms, peeled and sliced
4 tbsp cornstarch
1/3 cup salad oil
3 qts water
1 cup canned bean sprouts
1 tsp AJI-NO-MOTO®
2 tsp salt
2 tbsp soy sauce
2 cups stock
2 tbsp chopped green onions

Boil water in a saucepan and add salt and noodles. Boil for 8 minutes. Drain and rinse with cold water. Drain well. Put in a flat bowl and chill for 3 hours.

Heat 2 tbsp of the oil in a frying pan until it bubbles. Add pork and brown lightly. Sprinkle cornstarch on it and mix well. Add mushrooms and cook until the liquid evaporates. Add bean sprouts. Combine AJI-NO-MOTO® soy sauce and stock. Add this mixture into the pan and stir constantly until the boiling point is reached. Cook over low heat for 20 minutes. Correct seasoning. Heat the remaining oil in a frying pan until it smokes. Place the noodles into it. Press down with a plate to form a pancake. Very carefully turn it and brown on the other side. Place noodles on a platter and pour pork mixture over it. Sprinkle with green onions and serve.



MIKI, MACARONI, SPAGHETTI

PAGGAWA NG MIKI — I

3 puswelong arina
4 itlog ng manok

Batihin ang mga itlog. Ihalo sa arina. Gamitin ang mga kamay sa pagmamasa. Kapag nagpantay na ang pagkakalahok ng itlog sa arina, ay takpan ng tela (basa nang bahagya) ang masa at hayaan sa gayong ayos sa loob ng 20 minuto.

Muling masahin.

Budburan ng arina ang **pastry board** o mesa at dito ilatag ang masa. Pagulungan ng **rolling pin** o bote na may mabilog na katawan, hanggang maging manipis na manipis.

Tiklupin nang maka-4-5 beses ang pinanipis na masa. Pagkatapos, ay hiwa-hiwain nang makikitid. Makaraan mahiwa-hiwa, ay mapaghihiwalay na ang inyong miki at mailuto na.

PAGGAWA NG MIKI — II

3 puswelong arina
1-1/2 puswelong tubig
1/2 kutsaritang asin (pino)

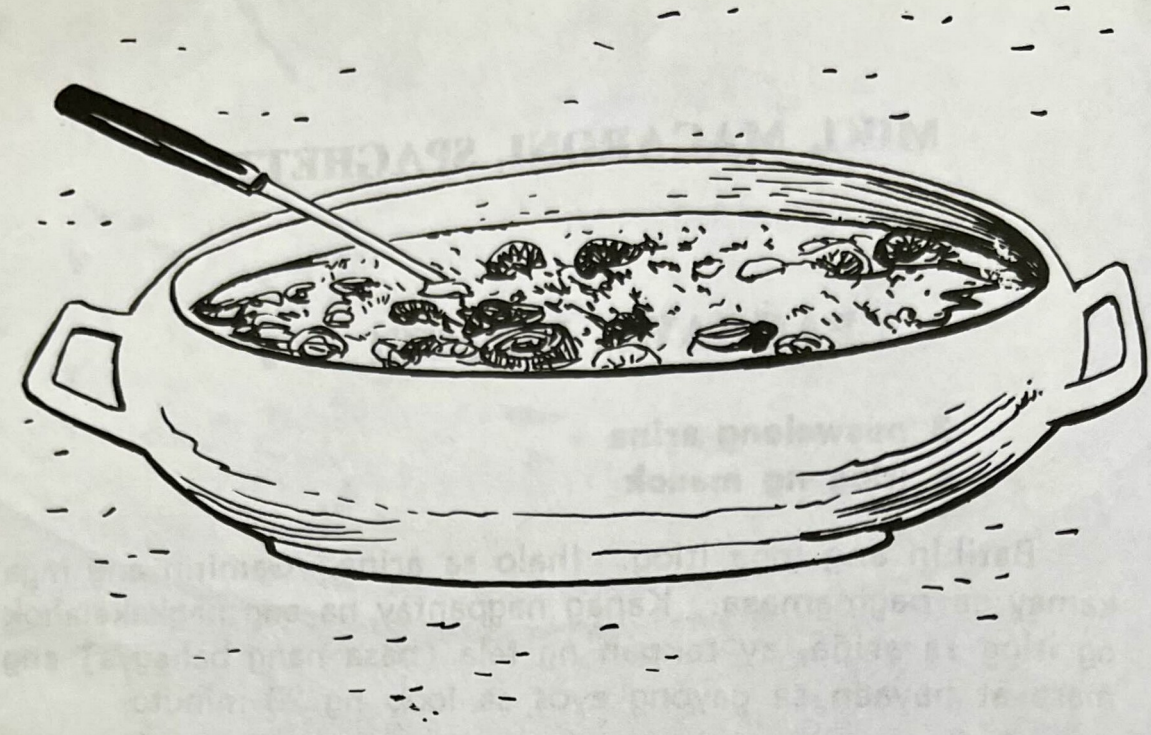
Ihalo sa arina ang asin. Unti-unting ibuhos ang tubig sa arina habang mahinay na hinahalo.

Ang mga sumusunod na dapat gawin ay tulad na rin ng ginawa sa **Paggawa ng Miki — I.**

PAGGAWA NG MIKI — III

1 itlog ng manok
2/3 puswelong arina
1/4 kutsaritang durog na asin

Ihalo ang asin sa arina. Batihin ang itlog at ihalo sa arina. Ang paraan ng pagmasa at paghihiwa-hiwa ay tulad ng sa **Paggawa ng Miki — I.**



PANSIT PALABOK O LUGLOG

1/2 kilong bihon
1/2 kilong miki
1 puswelong sitsaron-baboy (hiwang pakudradong maliliit)
2 itlog ng manok (nilaga)
1 puswelong pinulbos na hipon halabos (tuyo at maliliit)
1 puswelong pusit (sariwa na inadobo)
2 pirasong tokwa (hiwang pakudradong maliliit, pinirito)
10 tinapa (hinimay ang laman)
1/2 puswelong sibuyas na mura (hiwang maliliit)
1/2 puswelong kintsay (hiwang maliliit)
1 ulong bawang

Dikdikin ang bawang at papulahin sa mantika. Ang mga itlog ay hatiin sa gitna at hiwa-hiwain nang maninipis. Ang inadobong pusit ay himayin.

Ibabad ang bihon sa tubig nang 5 minuto. Patuluin bago ihalo sa miki. Magkasamang ilubog sa kumukulong tubig (ilagay sa salaan na may mahabang tangkay). Hayaang maluan nang 5 minuto. Hanguin at patuluin. Ilagay sa pinggan at budburan sa ibabaw ng lahat ng sangkap na nakatala sa itaas. Pagkatapos, buhusan ng palabok.

PALABOK
(Para sa Pansit-Palabok)

1/2 puswelong cornstarch o gawgaw
4 na puswelong katas ng hipon
1 sibuyas
3 butil ng bawang
asin, paminta
atsuwete

Hiwain nang pino ang sibuyas. Pitpitin ang bawang. Igisa ang bawang, isunod ang sibuyas. Ibuhos ang 3-1/2 puswelong katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi pa kumukulo. Timplahan ng asin at paminta. Papulahin sa pamamagitan ng atsuwete. Kapag kumukulo na ay ibuhos ang natitirang 1/2 puswelong katas na hipon, na tinunawan ng **cornstarch.** Haluin mabuti upang hindi magbuo-buo ang pampalapot. Pakuluin nang 5 sandali bago hanguin.

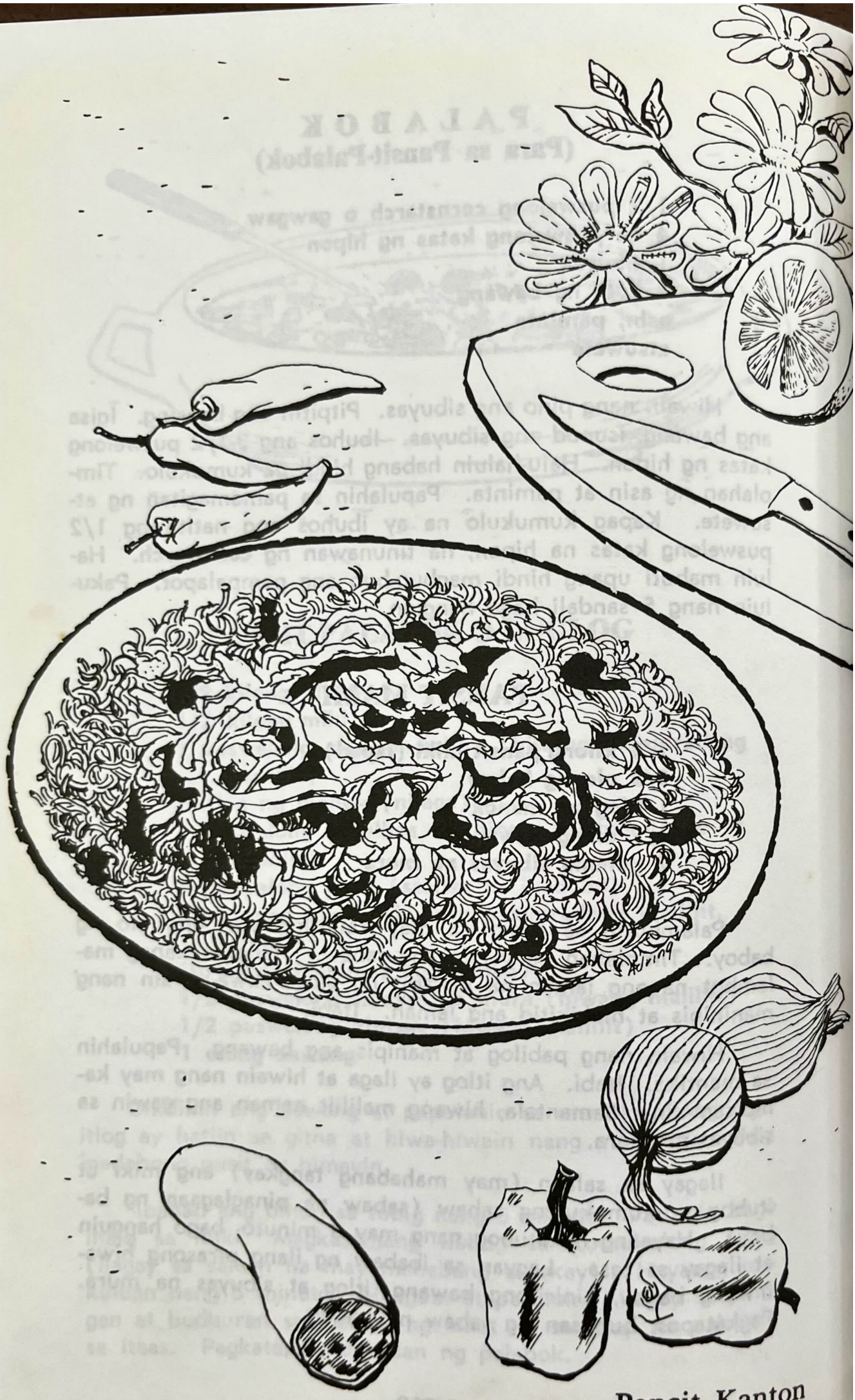
PANSIT MAMI

1/2 kilong pansit miki (lapad)
1/2 ulo ng baboy
1 itlog ng manok
1/2 ulong bawang
2 punong sibuyas na mura

Palambutin sa tubig na may kaunting asin ang ulo ng baboy. Timplahan ng vetsin ang sabaw. Hanguin kapag malambot na ang laman na kakabit ng ulo. Hiwa-hiwain nang maninipis at makikitid ang laman. Itabi.

Hiwain nang pabilog at manipis ang bawang. Papulahin sa mantika. Itabi. Ang itlog ay ilaga at hiwain nang may kanipisan din. Samantala, hiwang maliliit naman ang gawin sa sibuyas na mura.

Ilagay sa salaan (may mahabang tangkay) ang miki at itubog sa kumukulong sabaw (sabaw na pinaglagaan ng baboy). Hayaang nakatubog nang may 3 minuto, bago hanguin at ilagay sa tasa. Lagyan sa ibabaw ng ilang pirasong hiwang baboy, piniritong bawang, itlog at sibuyas na mura. Pagkatapos, buhusan ng sabaw na mainit.



Pancit Kanton

PANSIT KANTON

1 balutan na pansit kanton
1 guhit na baboy
1 guhit na atay ng baboy
1 guhit na hipon
1 kikiam
2 hita ng manok
1 guhit na sitsaro
1 guhit na repolyo
1 carrot
2 pirasong tokwa
1/2 puswelong taingang-daga
1 tangkay na celery (o 1/4 puswelong kintsay — hiwa-hiwa)
1 sibuyas
3 butil ng bawang
toyo, vetsin
kalamansi, pamintang durog

Putul-putulin ang mga hita ng manok nang 1 pulgada ang laki. Hiwain naman nang may kaliliitan ang baboy. Magkasamang palambutin sa kaunting tubig ang baboy at manok. Itabi.

Balatan at alisan ng ulo ang hipon. Dikdikin ang ulo ng hipon at katasin sa 1-1/2 puswelong tubig.

Ang atay ay itulad sa baboy ang hiwa. Ang kikiam ay gawing pabilog ang hiwa na ang kapal ay 1 sentimetro. Ang taingang-daga ay ibabad sa kaunting tubig.

Ang **celery** ay hiwain nang pahilis at ang haba ay 1 pulgada. Ang repolyo naman ay hiwa-hiwain nang pahabang makikitid. Alisan ng sungot o hibla ang sitsaro.

Magpainit ng mantika sa kawali, at prituhin ang tokwa na hiniwang pakudrado na maliliit. Kapag pumula nang bahagya ay hanguin. Igisa ang bawang, isunod ang sibuyas. Isunod ang hipon, baboy at manok. Timplahan ng kaunting toyo. Pagkaraan ng 3 sandali, ihulog ang kikiam, **celery**, repolyo at sitsaro. Halu-haluin at hayaan sa kawali nang mga 5 minuto bago isabaw ang katas ng hipon. Isama na rin ang tokwa, taingang-daga at **carrot** (hiwang pabilog at may kanipisan). Pakuluin nang 3 minuto pa bago ihulog ang pansit. Hanguin kapag luto na.

PANSIT MIKI

1 kilong pansit miki
2 guhit na baboy
2 guhit na hipon
2 pirasong tokwa
1 patola
2 guhit na repolyo
1/4 puswelong kintsay (hiniwa nang 1/2 pulgada ang haba)
1 sibuyas
2 kamatis
3 butil ng bawang
patis, vetsin

Ang paraan ng pagluluto nito ay halos tulad din ng 'Pansit Bihon.' (p. 125) Lamang, sasamahan ng patola, na ang hiwa ay patapyas-tapyas, na di kakapalan. Ang patola ay ihuhulog, kasabay ng repolyo.

Ang miki ay di tulad ng bihon na kailangan pang basain bago isahog. Nguni't putul-putulin din ang miki sapagka't napakahahaba nito.

PINIRITONG MIKI
(Noodle Chips)

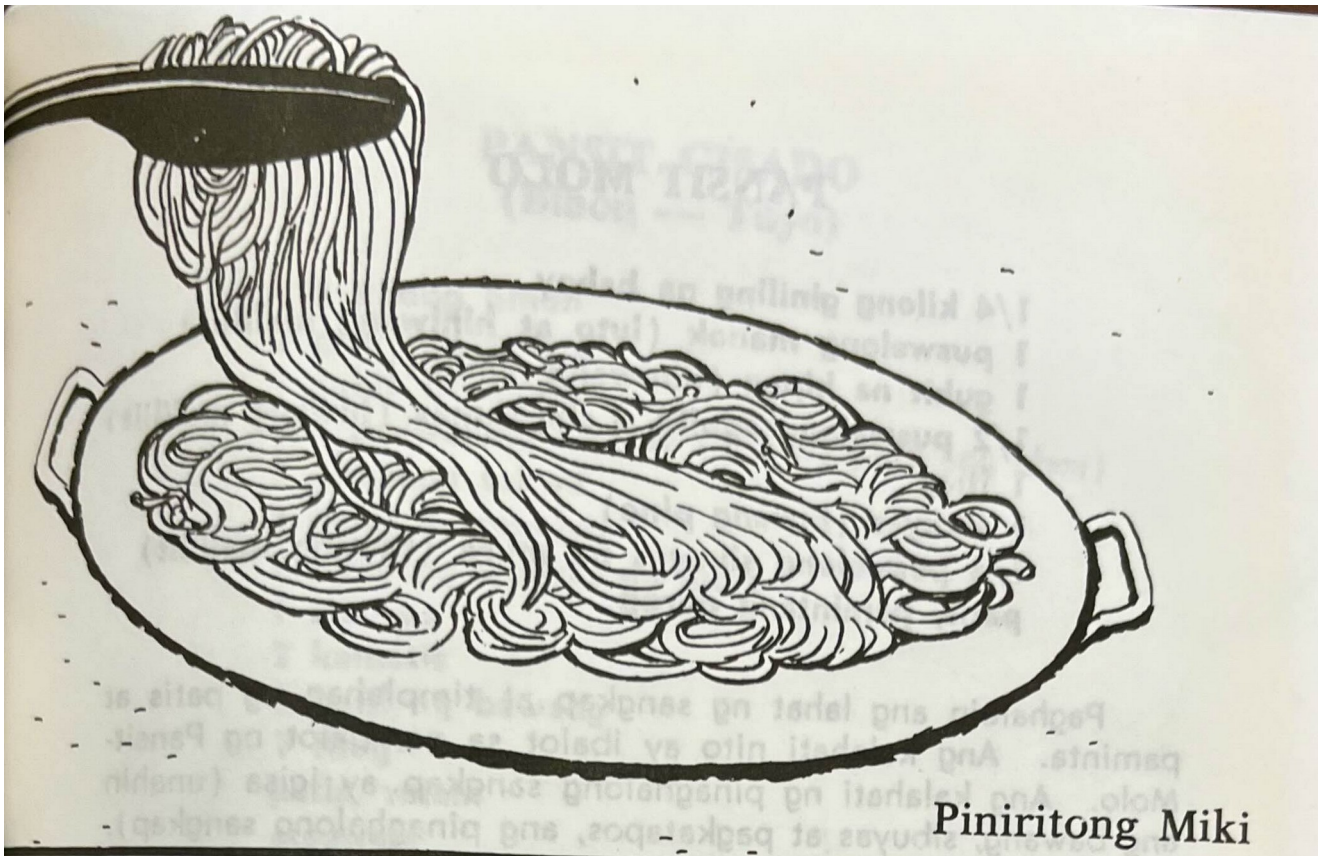
Magpakulo ng tubig na may kaunting asin. Ihulog dito ang miki na pinutol nang tig-2 pulgada ang haba. Pakuluin nang 3 minuto lamang. Tiyakin na hindi labis ang pagkakaluto upang hindi lumabsa ang miki. Habang pinakukuluan ay maingat na paghiwa-hiwalayin sa pamamagitan ng tinidor. Pagkaluto, ibuhos sa salaan at hayaang tumulo ang tubig. At kapag inaakalang wala nang tubig, isalin sa isang malaking lalagyan, saka, samahan ng dalawa o tatlong kutsarang mantikilya (naaayon sa dami ng miki). Maingat na haluin upang hindi magdikit-dikit ang mga miki.

Ibilad nang kalahating araw sa sikat ng araw.

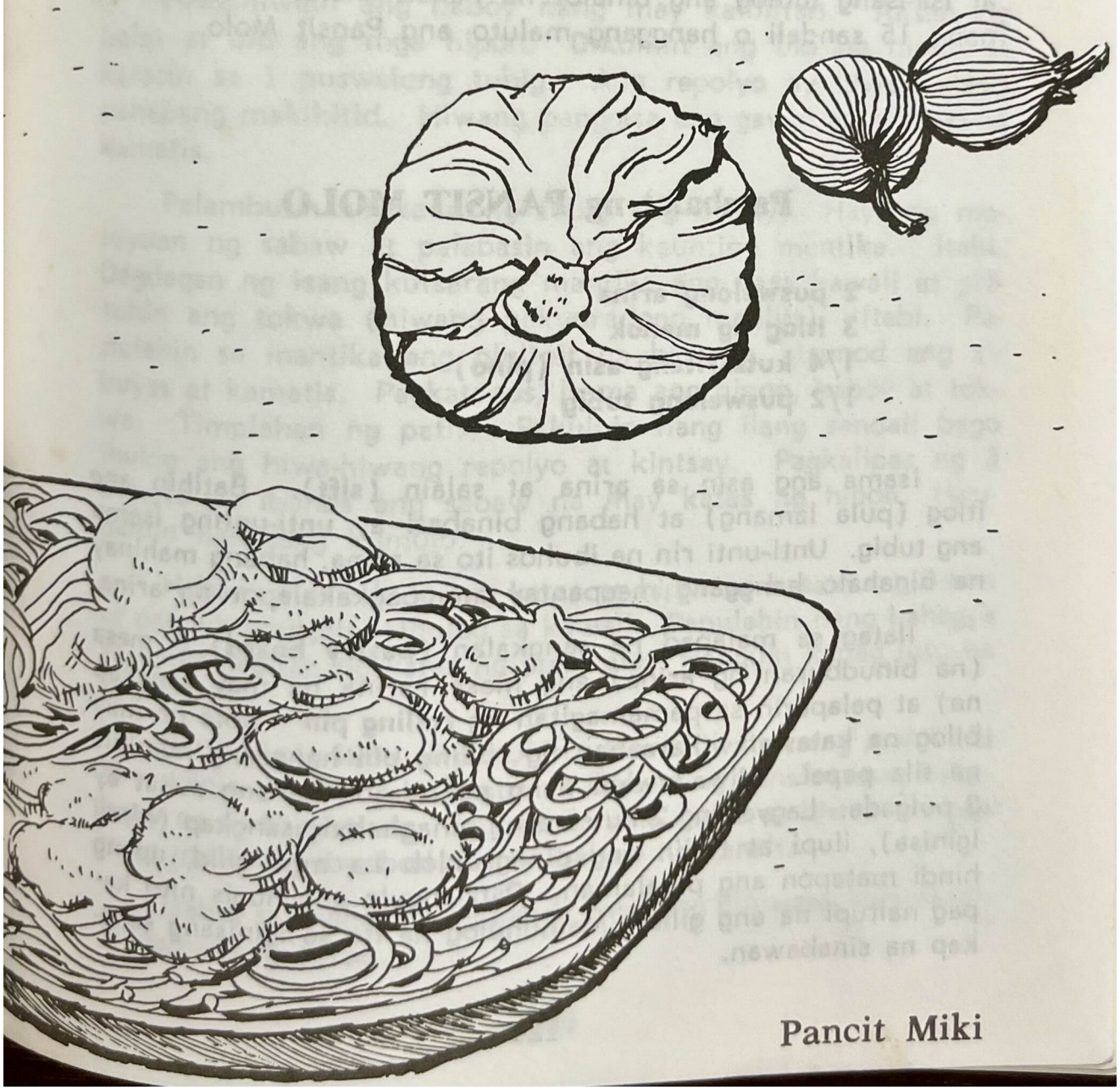
Magpakulo ng maraming mantika sa kawali. Ihulog nang paisa-isang piraso ang miki. Huwag pagsasabay-sabayin ang paglalagay sa kawali pagka't maaaring magdikit-dikit ang mga ito. Hayaang pumula bago hanguin. Sa salaan din ilagay matapos maiprito upang tumulo naman ang mantika.

Higit na masarap ito kung sa mantikilya pipirituhin at hindi sa karaniwang mantika lamang.

Budburan ng vetsin matapos mahango sa kawali.



Piniritong Miki



Pancit Miki

PANSIT MOLO

1/4 kilong giniling na baboy
1 puswelong manok (luto at hiniwang maliliit)
1 guhit na hipon (hiniwang maliliit)
1/2 puswelong apulid o singkamas (hiwang maliliit)
1 itlog
1 sibuyas (hiwang pino)
1/4 puswelong sibuyas na mura (hiwang maliliit)
patis, pamintang durog

Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng patis at paminta. Ang kalahati nito ay ibalot sa pambalot ng Pansit-Molo. Ang kalahati ng pinaghalong sangkap ay igisa (unahin ang bawang, sibuyas at pagkatapos, ang pinaghalong sangkap). Sabawan ng pinaglagaan ng manok (2 puswelo). Pakuluin at isa-isang ihulog ang binalot na Pansit Molo. Pakuluin pa nang 15 sandali o hanggang maluto ang Pansit Molo.

Pambalot ng PANSIT MOLO

2 puswelong arina
3 itlog ng manok
1/4 kutsaritang asin (pino)
1/2 puswelong tubig

Isama ang asin sa arina at salain (**sift**). Batihin ang itlog (pula lamang) at habang binabati ay unti-unting isama ang tubig. Unti-unti rin na ibuhos ito sa arina, habang mahinay na hinahalo hanggang magpantay ang pagkakalapot ng arina.

Ilatag sa malapad na sangkalan (**pastry board**) o mesa (na binudburan ng arina) ang masa (arina na may sangkap na) at palaparin sa pamamagitan ng **rolling pin** o bote na may bilog na katawan. Paraanan ng **rolling pin** hanggang numipis na tila papel. Hiwa-hiwain nang pakudrado na ang sukat ay 3 pulgada. Lagyan ng 2 kutsara ng pinaghalong sangkap (hindi iginisa), ilupi at tipiin ang pinagsuklob na mga gilid, upang hindi matapon ang pinalaman. Patriangulo ang hugis nito kapag naitupi na ang gilid. Maihuhulog na ito sa iginisang sangkap na sinabawan.

PANSIT GISADO
(Bihon — Tuyo)

1/2 kilong bihon
2 guhit na baboy
1 guhit na hipon
1/4 puswelong kintsay (1/2 pulgada ang hiwa)
2 pirasong tokwa
2 guhit na repolyo
2 puno ng sibuyas na mura
1 sibuyas
2 kamatis
3 butil ng bawang
1 itlog
patis, vetsin
atsuwete

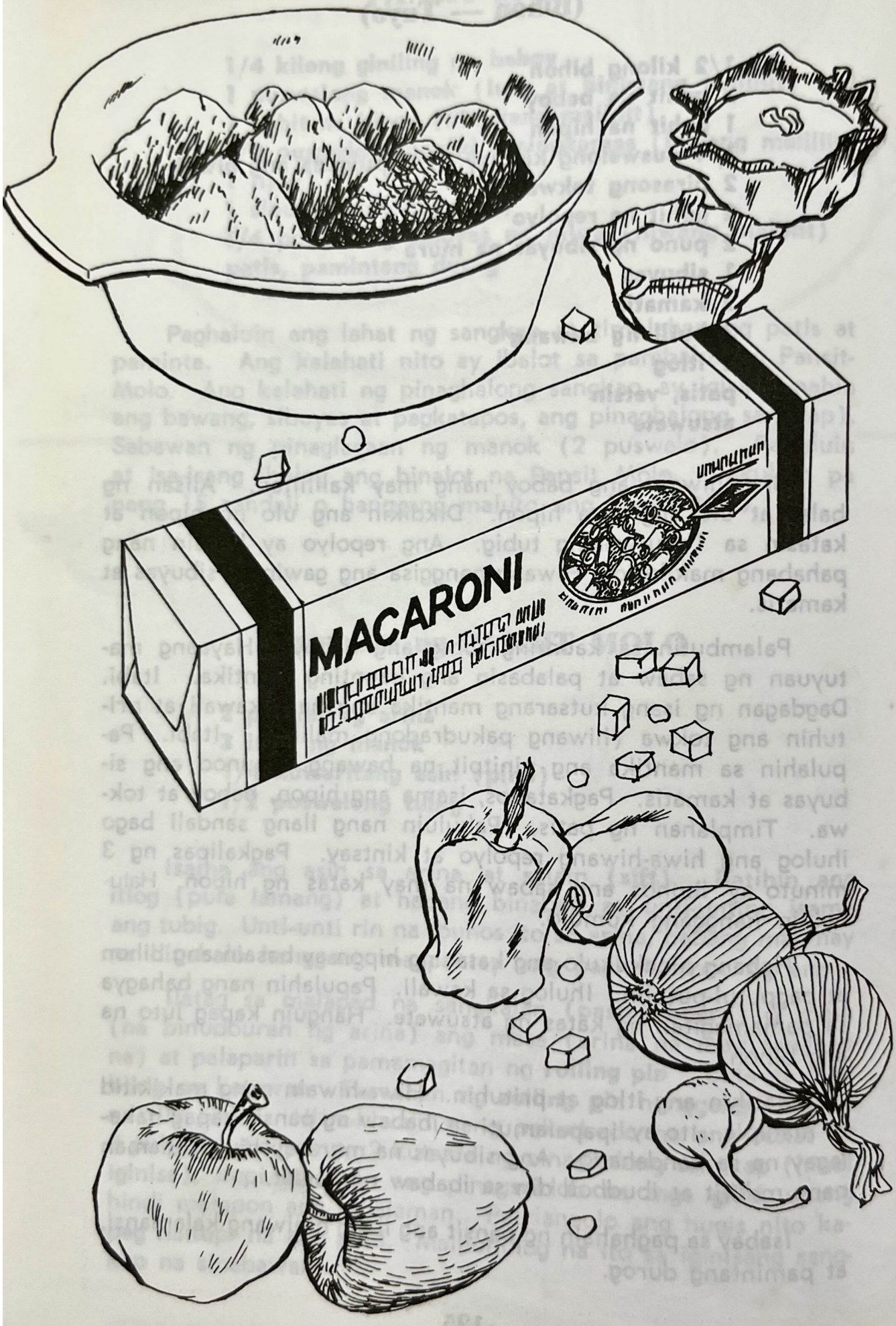
Hiwa-hiwain ang baboy nang may kaliliitan. Alisan ng balat at ulo ang mga hipon. Dikdikin ang ulo ng hipon at katasin sa 1 puswelong tubig. Ang repolyo ay hiwain nang pahabang makikitid. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at kamatis.

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy. Hayaang matuyuan ng sabaw at palabasin ang kaunting mantika. Itabi. Dagdagan ng isang kutsarang mantika ang nasa kawali at prituhin ang tokwa (hiwang pakudradong maliliit). Itabi. Papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang. Isunod ang sibuyas at kamatis. Pagkatapos, isama ang hipon, baboy at tokwa. Timplahan ng patis. Pakuluin nang ilang sandali bago ihulog ang hiwa-hiwang repolyo at kintsay. Pagkalipas ng 3 minuto ay ibuhos ang sabaw na may katas ng hipon. Haluhaluin hanggang kumulo.

Habang pinakukulo ang katas ng hipon ay basain ang bihon at pagputul-putulin. Ihulog sa kawali. Papulahin nang bahagya sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Hanguin kapag luto na ang bihon.

Batihin ang itlog at prituhin. Hiwa-hiwain nang makikitid at manipis. Ito ay ipapalamuti sa ibabaw ng pansit kapag nakalagay na sa bandehado. Ang sibuyas na mura ay hiwain naman nang maliliit at ibudbod din sa ibabaw ng pansit.

Isabay sa paghahain ng pansit ang ilang hiniwang kalamansi, at pamintang durog.


MACARONI

GISADONG MACARONI — I
(May Manok)

2 kahong macaroni (Elbow)
2 pitso ng manok (katamtaman ang laki)
1 guhit na baboy
1/4 na kilong balunbalunan at atay ng manok
1 sibuyas
3 butil ng bawang
patis at vetsin
1 latang pimientos (sili)

Magpakulo ng tubig na may kaunting asin. Ihulog ang makaroni at hanguin kapag malambot na. Ilagay sa salaan at itapat sa gripo upang mahugasan nang bahagya ang animo almirol na nasa makaroni. Patuluin. Itabi.

Palambutin nang magkasama sa kaunting tubig ang pitso ng manok, balunbalunan at baboy (buo). Pagkatapos, hiwahiwain nang maliliit ang baboy at balunbalunan. Himayin naman ang pitso ng manok. Huwag itatapon ang tubig na pinaglagaan sa manok at baboy.

Hiwaing maliliit ang sibuyas at sili sa lata. Gayun din ang atay ng manok. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang at sibuyas. Magkakasabay na ihulog ang hinimay na manok, baboy at balunbalunan. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali, ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng baboy at manok. Ihalo ang atay, sili at makaroni. Huwag patatagalin ang pagkakasalang upang hindi madurog ang makaroni.

Ihain nang mainit pa.

Isang tip: Masarap ding ihain ito nang malamig. Haluan ng isang latang **Nestle cream** matapos na mapalamig pagkagaling sa lutuan. At palamigin pagkatapos sa reprihiradora.

GISADONG MACARONI — II

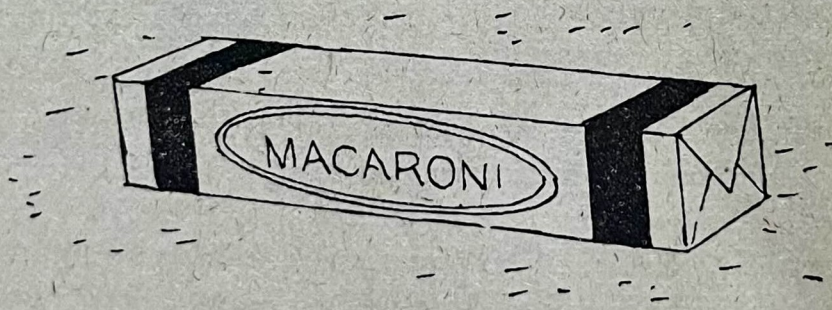
2 kahong macaroni (Elbow)
1/2 kilong giniling na baboy
1 latang Vienna Sausages (maliit)
2 siling pula o 1 latang sili
1 latang Tomato Paste (o sauce)
1 sibuyas
3 butil ng bawang
toyo at vetsin

Hiwaing maliliit ang sibuyas, sausage at sili sa lata. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, sibuyas at giniling na baboy. Lagyan ng toyo. Makaraan ang ilang sandali, ibuhos ang sabaw ng sili sa lata at ng **sausage.** Takpan at hayaang kumulo hanggang matuyuan nang bahagya. Isabaw ang **tomato paste** (may kahalong 1 puswelong tubig). Timplahan ng vetsin. Tikman at kung sa inyong panlasa ay kulang sa alat, timplahan pa ng asin. Itabi.

Magpakulo ng tubig na may asin. Ihulog ang makaroni at hayaang makuluan hanggang lumambot nang bahagya. Hanguin at patuluin. Ihalo sa iginisang sangkap. Pakuluin nang ilang sandali bago hanguin.

Ihain nang may binudbod na kesong ginadgad sa ibabaw.



SPAGHETTI — I

2 kahon na spaghetti
1/2 kilong giniling na baboy
1 sibuyas
3 butil ng bawang
1 latang Tomato Paste
1 kutsarang Tabasco
toyo at vetsin
1/4 puswelong ginadgad na kesong pula

Hiwain nang pino ang sibuyas. Pitpitin ang bawang. Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang giniling na baboy. Timplahan ng toyo at palipasin ang ilang sandaling paghahalo sa kawali bago sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Takpan at hayaang kumulo. Kapag natuyuan ng sabaw, ibuhos ang **tomato paste** na hinaluan ng isang puswelong tubig. Timplahan ng vetsin at **Tabasco.** Tikman. Kapag matabang sa panlasa, timplahan ng asin. Itabi.

Pagdalawahing putol ang mga spaghetti. Magpakulo ng tubig na may asin at ihulog dito ang spaghetti. Hayaang maluto, nguni't ingatang lumabis ang pagkaluto upang hindi lumabsa. Hanguin at ilagay sa salaan. Itapat nang ilang sandali sa gripo upang mahugasan at maalis nang bahagya ang katas na animo almirol. Patuluin.

Ilagay ang spaghetti sa bandehado at ibuhos sa ibabaw ang ginisang sangkap, (mainit). Pagkatapos, budburan sa ibabaw ng ginadgad na kesong pula.

II—

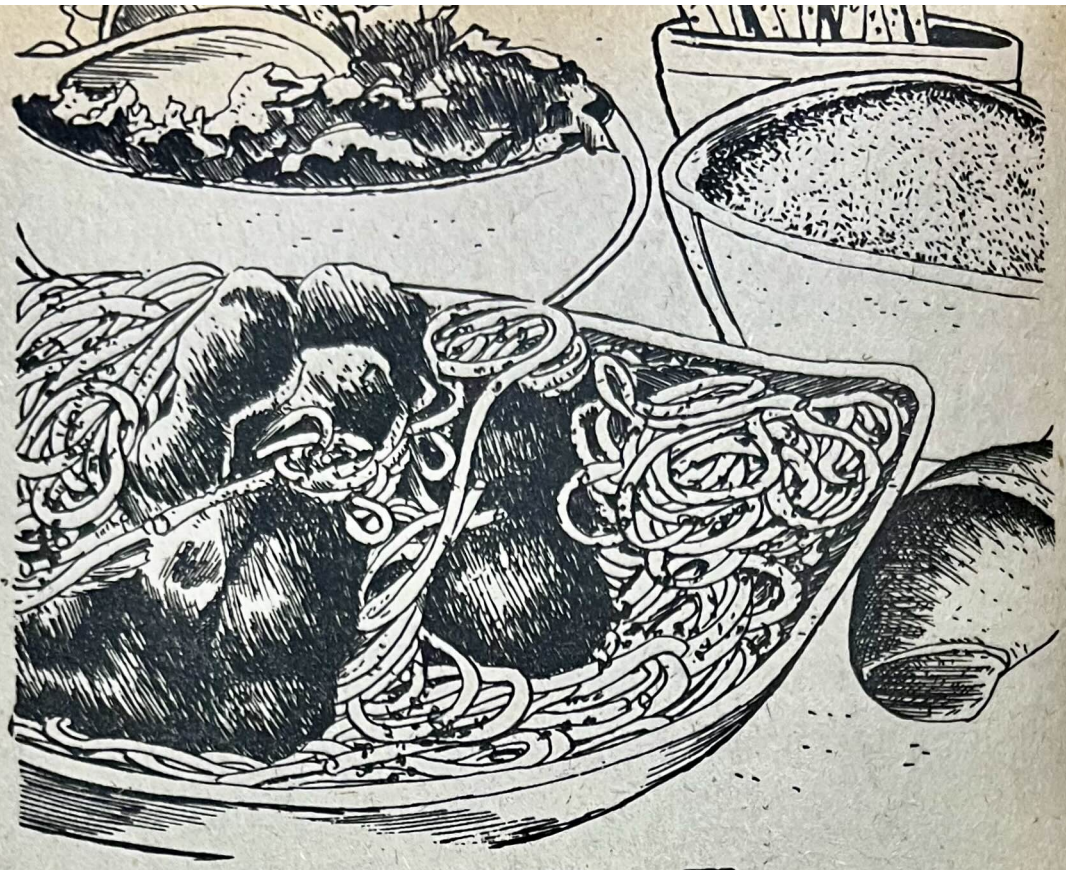
2 kahon na spaghetti
1/4 kilong giniling na baboy
1 latang maliit na Vienna sausage
1 latang sili o 2 sariwang siling pula
1 sibuyas
1/4 puswelong ginadgad na kesong pula
toyo at vetsin

Hiwain nang pino ang sibuyas. Pitpitin ang bawang. Pabilog at may kanipisan ang gawing hiwa sa **sausage.** Maliliit ang hiwa naman ng sili sa lata.

Igisa ang bawang, sibuyas at giniling na baboy. Timplahan ng toyo. Makaraan ang ilang sandali ay ibuhos ang sabaw ng sili sa lata at ang sabaw ng **sausage.** Takpan at hayaang kumulo hanggang matuyuan nang bahagya. Pagkatapos, ihulog ang hiwa-hiwang **sausage** at sili. Isabaw ang **tomato sauce.** Timplahan ng vetsin. Tikman at kung kulang pa sa alat, dagdagan ng asin. Pakuluin pa nang tatlong minuto.

Samantala, pagdalawahing putol ang **spaghetti.** Magpakulo ng kaunting tubig na may asin at ihulog dito ang **spaghetti.** Kapag naluto na, hanguin at ilagay sa salaan. Hugasan nang minsan at patuluin.

Ilagay sa bandehado ang **spaghetti** at ibuhos sa ibabaw ang iginisang sangkap. Budburan ng ginadgad na keso sa ibabaw.



SPAGHETTI — III
(May Bola-bola)

2 kahon spaghetti
1/2 kilong giniling na baboy
2 sibuyas
1 latang tomato paste
1 itlog ng manok
1/2 puswelong arina
3 butil ng bawang
asin, toyo at vetsin
1 kutsaritang Tabasco (maaring hindi lagyan)

Timplahan ang giniling na baboy ng asin at ihalo ang arina. Bilug-bilugin. Batihin ang itlog at isaok dito ang bola-bolang giniling, pagulungin sa arina bago isa-isang prituhin sa kumukulong mantika.

Pagdalawahing putol ang **spaghetti.** Magpakulo ng tubig na may asin at ihulog dito ang **spaghetti.** Hanguin kapag naluto na. Hugasan nang minsan at patuluin sa salaan.

Igisa ang bawang at sibuyas (hiniwa nang pino). Isabaw ang **tomato paste** (pinalabnaw sa isang puswelong tubig). Timplahan ng toyo at asin. Lagyan ng vetsin at **Tabasco.** Kapag kumukulo na, isama ang piniritong bola-bola. Makaraan ang ilang sandali, hanguin na.

Ilagay sa bandehado ang **spaghetti.** Ibuhos sa ibabaw ang iginisang sangkap.

PAGGAWA NG MGA SALSA

Sa mga ulam na may matabang na timpla, tulad ng pinasingawan na isda o karne, at sa mga gulay na binanlian lamang o pinasingawan, ay makasasarap ang salsa na niluluto nang bukod. Ang mga naturang salsa ay ipapahid o ibubuhos sa ulam kapag ihahain na. O kaya ilalagay sa isang platito o puswelo at itatabi sa bandehado ng ulam na babagayan.

Sa mga salsa, ang karaniwan na ipinanlalapot ay arina o kaya'y **cornstarch**. Marami ang nahihirapan dumano sa pagsasama ng arina, sapagka't hindi daw nagpapantay ang pagkakalapot ng salsa.

Upang maiwasan ang di pantay na pagkakalapot ng salsa, kailangan ay alisin muna sa pagkakasalang sa apoy ang kaserola o kawali na pinaglulutuan, bago isama ang arina. At di lulubayan ng paghalo hanggang di nakikitang pantay na ang pagkakalapot. Gayun din ang gawin kapag ang ilalahok ay gatas o tubig. At dapat ay unti-unti ang gagawing pagbubuhos ng gatas o tubig, habang panay ang paghalo.

Makabubuti rin kung ang gagamitin na panghalo sa salsa ay sandok na kahoy.

AGRIO DULCE O

I —

Ang salsang ito ay para sa mga bola-bola, rebosado, lumpiyang-Makaw at eskabetseng-Makaw.

1 puswelong suka
1 kutsarang cornstarch o arina
1 kutsaritang toyo
asin, asukal

Timplahan ang suka ng asin at asukal. Lagyan ng toyo upang magkaroon lamang ng kaunting kulay. Ang dami ng asin at asukal ay iayon sa inyong panlasa. Kailangan ay nag-aagaw ang asim ng suka, alat at tamis. Kung ang suka ay napakaasim, lagyan ito ng kaunting tubig.

Pakuluin. Huwag hahaluin hanggang hindi kumukulo.

Tunawin ang **cornstarch** sa kaunting tubig. Kapag kumukulo na ang suka ay ibuhos ang tinunaw na **cornstarch** at haluing mabuti upang magpantay ang pagiging malapot ng salsang ito. Hanguin.

Kung nais ang maanghang na sawsawan, lagyan ng ilang patak na **Red Devil Sauce,** o pigaan ng isang siling-labuyo.

II —

7-10 kalamansi
1 puswelong tubig
1 kutsarang cornstarch o arina
1 kutsaritang toyo
asin, asukal

Katasin ang kalamansi at ihalo ito sa tubig. Papulahin sa pamamagitan ng toyo. Timplahan ng asin at asukal nang naaayon sa inyong panlasa. Tunawin sa kaunting tubig ang **cornstarch** at ihalo ito sa tinimplahan na kalamansi. Isalang sa mahinang apoy at huwag lulubayan ng paghalo hanggang hindi lumalapot at kumukulo.

SWEET SOUR SAUCE

III —

2 puswelong suka
2 kutsarang cornstarch o arina
12 prunes
1 kutsaritang toyo
asin, asukal

Pakuluin ang suka na may timpla na, at palaputin sa pamamagitan ng **cornstarch** sa paraan na tulad ng sa **Agrio Dulce — I.**

Magpakulo ng kaunting tubig sa isang kaserola at ihulog ang **prunes.** Makaraan ang 10 sandali ay hanguin. Palamigin. Maingat na alisin ang buto. Huwag bayaan na mahati nang husto ang prunes sa pag-aalis ng buto.

Isama ang prunes sa **agrio dulce.** Maibubuhos na ito sa bola-bolang karne o isda.

IV —

1 puswelong pinya sa lata (crushed pineapple)
1/4 puswelong asukal (pula)
1 berdeng sili (hiniwa nang pahaba at makitid)
1/4 puswelong suka
1/3 puswelong tubig
1 kutsarang arina
asin

Salain ang pinya at ang tutulo na katas dito ay ihalo sa suka. Timplahan ang suka ng asin at asukal, at isama ang tubig. Pakuluin. Kapag kumukulo na ay ihalo ang arina (tinunaw sa kaunting tubig). Haluing mabuti upang maging pantay ang pagkakalapot. Isama ang pinya at pakuluin nang ilang sandali pa bago hanguin.

Kung nais ng maanghang na salsa, ay samahan ito ng 1 sili na hiniwa nang pino.

"WHITE SAUCE"

I —
(Para sa mga Sopas)

1 puswelong gatas
1 kutsarang arina
1 kutsarang mantikilya o margarine
asin, pamintang durog

Tunawin sa kaserola o kawali ang mantikilya. Isama ang arina at haluing mabuti upang sumanib nang husto sa mantikilya. Huwag bayaan na pumula ang arina. Unti-unting ibuhos ang gatas habang patuloy na hinahalo. Timplahan ng asin at pamintang durog nang naaayon sa inyong panlasa. Pakuluin nang ilang sandali bago hanguin.

II —

(Para sa pinirito o pinasingawang isda, sa beefsteak, sa gulay na pinasingawan o binanlian)

1 puswelong gatas
2 kutsarang arina
2 kutsarang mantikilya o margarine
asin, paminta

Ang paraan ng pagluluto ay tulad ng sa "White Sauce — I." Nguni't ito ay may katamtamang lapot kaysa sa "White Sauce — I" na malabnaw.

III —

1/2 puswelong gatas
2 kutsarang arina
1 sibuyas (maliit)
2 kutsarang mantikilya
1/2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng karne
asin, pamintang durog

Tadtarin nang maliliit ang sibuyas. Pigain at katasin ito sa 1/2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng karne. Salain.

Tunawin ang mantikilya sa mahinang apoy. Ihalo ang arina. Unti-unting ibuhos ang gatas at sabaw ng karne. Timplahan ng asin at pamintang durog. Haluing mabuti. Hanguin makaraan ang ilang sandaling pagkakasalang.

SALSANG ITLOG
(Egg Sauce)

1 puswelong gatas
2 itlog ng manok
2 kutsarang arina
2 kutsarang mantikilya
asin, pamintang durog

Ilaga ang mga itlog. Pagkaluto, hiwa-hiwain nang maliliit. Itabi.

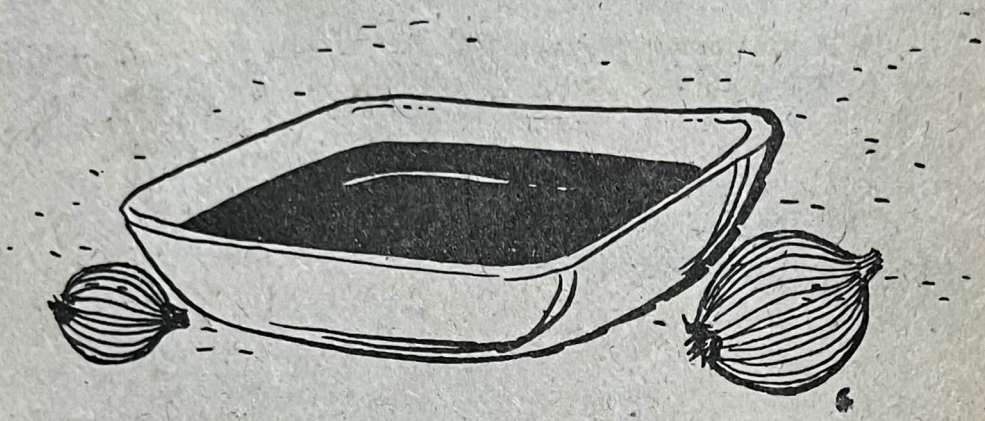
Ihalo sa arina ang kaunting asin at pamintang durog. Tunawin ang mantikilya sa mahinang apoy at kapag tunaw na ay isama ang arina. Haluing mabuti at kapag lusaw na ang arina ay unti-unting ibuhos ang gatas habang walang lubay ng paghalo. Pagkatapos, isama ang nilagang itlog na hiwa-hiwa. Sandaling halu-haluin pa sa lutuan bago hanguin.

Ang salsang ito ay nababagay sa pinasingawang isda o sa rebosadong hipon.

SALSANG MAY MAYONESA
(Para sa pinasingawan o hinurnong manok at karne)

1/2 puswelong mayonesa
1/4 puswelong gatas
1/2 kutsaritang asin
1/2 puswelong ketsup
1 kutsaritang katas ng limon

Hindi niluluto ang salsang ito. Pagsama–samahin lamang ang lahat ng sangkap, haluing mabuti. Maaaring palamigin muna sa reprihiradora bago ipahid sa ulam o ihain nang nasa platito at itatabi sa ulam na babagayan.



SALSANG SIBUYAS

3 sibuyas
1 puswelong gatas
1/2 puswelong tubig (pinaglagaan ng sibuyas)
2 kutsarang arina
2 kutsarang mantikilya
asin, pamintang durog

Hiwain sa gitna ang mga sibuyas. Pakuluan sa kaunting tubig hanggang maluto. Hanguin at hiwa-hiwain nang pino, at ligisin upang maging pinung-pino.

Tunawin sa kawali ang mantikilya at isama ang arina. Haluin hanggang sumanib ang mantikilya sa arina. Alisin ang kawali sa pagkakasalang. At unti-unting ihalo ang gatas at tubig na pinaglagaan ng sibuyas. Isama rin ang pininong sibuyas at timplahan ng asin at pamintang durog. Haluing mabuti.

Ilagay na muli ang kawali sa kalan at pakuluin nang ilang sandali, habang walang lubay nang kahahalo. Hanguin.

SALSANG "HOLLANDAISE"

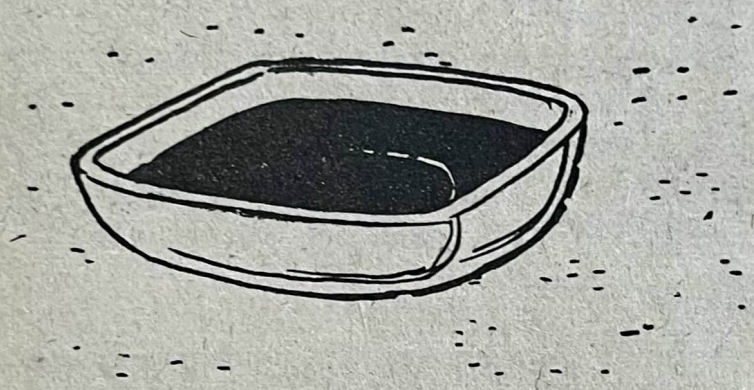
5 itlog (pula lamang)
1/2 librang mantikilya
2 kutsarang tubig
1 dayap (malaki)

Batihin ang pula ng mga itlog, ihalo ang tubig. Lutuin ito sa **double boiler** nang hindi nilulubayan ang paghalo hanggang sa lumapot. Hanguin.

Palamigin nang bahagya bago unti-unting ihalo ang tinunaw na mantikilya, nang hinahalo pa rin. Timplahan ng katas ng dayap.

Kung nais ang maanghang na salsa, samahan ito ng kaunting pamintang durog.

Ang salsang ito ay nababagay ihain nang kasabay ang pinirito o pinasingawang isda, at pinasingawan na gulay.



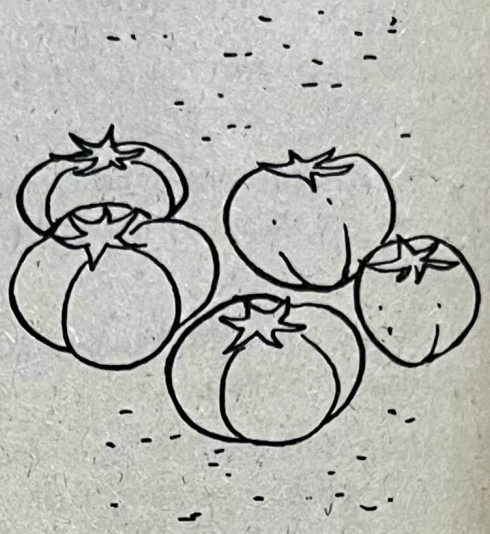
SALSA PARA SA BARBECUE

1 puswelong ketsup
2 kutsarang mantikilya
1 sibuyas (tinadtad)
2 kutsarang suka
3/4 puswelong tubig
1 kutsaritang asin
1/2 puswelong celery (tinadtad)
3 butil ng bawang (tinadtad)
2 kutsarang katas ng limon o dayap
2 kutsarang asukal (pula)
2 kutsarang Worcestershire sauce
1/4 kutsaritang pamintang durog

Tunawin sa mahinang apoy ang mantikilya. Ilagay ang sibuyas at papulahin nang bahagya. Magkakasabay halos na ihalo ang lahat ng sangkap at panimpla.

Pakuluin sa loob ng 20 minuto.

PAGGAWA NG KETSUP
(Kamatis)



May panahon na napakamahal ang mga kamatis. At mayroon din namang panahon na dagsa ang mga kamatis sa mga pamilihan, at napakamura. Dahil diyan, ay dapat natin samantalahin ang kamurahan ng kamatis. Magtinggal tayo nito na magagamit sa panahon ng kamahalan ng kamatis.

Ganito ang gawin:

Pasingawan o ilaga sa kaunting tubig ang mga hinog na kamatis. Kapag nagbago na ang kulay ng balat ng kamatis ay hanguin.

Alisan ng balat at durugin o ligisin sa pamamagitan ng pagdidiin dito ng kutsara at tinidor nang paulit-ulit. Ilagay sa isang malinis na telang katsa. Pigain upang lumabas sa tela ang katas nang pinung-pino at hindi kasama ang mga buto ng kamatis.

(Kung nais ng maanghang na ketsup, isama sa pagdudurog ng kamatis ang 2-3 siling labuyo "pula")

Timplahan ng kaunting asin ang katas ng kamatis at ibalik sa kaserola. Pakuluan nang mga 10 minuto bago hanguin. Isalin sa garapon na malinis (pinakuluan). Pagkalagay sa garapon ay budburan pa rin ng kaunting asin ang ibabaw, bago ilagay ang mahigpit na takip ng garapon.

Ang ketsup na ito ay tatagal ng maraming buwan nang hindi nasisira, huwag lamang bubuksan at gagamitan ng basang kutsara.

IBA'T IBANG SOPAS

Sa mga handaan, ay di tayo dapat mawalan ng isang putaheng may sabaw o sopas. At maging sa karaniwang paghahain, ay kailangang mayroon tayong may sabaw.

May iba't ibang uri ng sopas:

1. **Cream soup** — sopas na karaniwang nilalagyan ng gatas upang lumapot.

2. **Clear soup** — isang uri ito ng sopas na hindi sinasamahan ng malalaking pirasong sahog. Dahil dito ay kailangang lagyan ng mga palamuti na tulad ng tustadong tinapay (pakudradong maliliit ang hiwa), nilagang itlog (pino rin ang hiwa) at iba pa.

3. **Chowder soup** — maraming sahog at masasabing espesyal, kaya, maihahain sa mga handaan bilang pangunahing pagkain o putahe.

4. **Ordinary soup** o karaniwang sopas na hindi na iginigisa. Maaaring ito ay sabaw na pinaglagaan ng manok o karne, na huhulugan ng ilang pirasong gulay. O kaya'y sabaw-sinaing na titimplahan ng patis at sasahugan ng upo o dahon ng sili.

Mga "tips" sa pagluluto ng sopas: Upang 'masagip' ang inyong sopas na lumabis ang pagkakaalat, hulugan ito ng isang patatas (binalatan at pinag-apat ang hiwa). Sisipsipin ng patatas ang labis na alat na nasa sabaw.

Huwag itatapon ang mga paa at ulo ng manok. Ito ay ilaga at malinamnam din at maraming sustansya ang makukuha sa sabaw na pinaglagaan. Biyakin muna ang ulo at tagain ang buto ng paa bago ilaga. Huwag na lamang isama sa paghahain pagka't hindi gaanong kaaya-ayang tingnan ang mga bahaging ito.

SOPAS NA MAKARONI

I—

1 kahon na Shell Macaroni
1 pitso, 2 hita ng manok
1 guhit na baboy
1 sibuyas
3 butil ng bawang
patis, vetsin
5-6 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy

Palambutin sa tubig na may kaunting asin ang manok at baboy. Kapag malambot na ay hanguin. Himayin ang laman ng manok at ang baboy ay hiwa-hiwain nang pahabang makikitid. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang baboy at manok. Timplahan ng patis. Makaraan ang 3 sandaling pagkulo ay ibuhos ang sabaw na pinagpalambutan sa manok at baboy.

Hintaying kumulo ang sabaw bago ihulog ang **macaroni.** Pakuluin hanggang lumambot o maluto ang **macaroni.** Timplahan ng patis.

II—

1 guhit na baboy
1 sibuyas
1 kahon Macaroni (shell o elbow)
1 guhit na atay at balunbalunan ng manok
1/2 puswelong dugo ng manok
1/2 puswelong gatas-ebaporada
5-6 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy
3 butil ng bawang
patis, vetsin

Palambutin sa tubig ang baboy at balunbalunan ng manok. Pakuluan din nang kaunti ang atay at dugo ng manok. Hanguin at hiwa-hiwain nang pakudradong di kaliliitan.

Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang baboy, balunbalunan, atay at dugo. Timplahan ng patis. Pakuluin nang ilang sandali bago ihalo ang sabaw na pinaglagaan ng baboy at manok.

Kapag kumulo na ang sabaw ay ihulog ang makaroni. Pakuluin hanggang maluto ang makaroni. Timplahan ng vetsin.

SOPAS NA ITLOG

2 itlog ng manok
1 puswelong gatas-ebaporada
1 sibuyas
3 butil ng bawang
2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy
patis, vetsin

Hiwain nang pino ang sibuyas. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, isunod ang sibuyas. Sabawan ng pinaglagaan ng manok at kapag kumukulo na ay alisin sa pagkakasalang bago ihalo ang gatas. Ibalik sa kalan.

Batihin ang itlog. Pagkatapos, unti-unting ibuhos sa kumukulong sabaw nang pararaanin sa salaan. Ang salaan ay iuurong at isusulong upang tumulo dito nang parang hibla ng sinulid o miki ang binating itlog. Kapag nagbuo-buo ang itlog saka haluin.

SOPAS NA PATATAS

1/2 kilong patatas
5-6 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy
1 puswelong gatas-ebaporada
1 sibuyas
3 butil ng bawang
patis, vetsin

Ilaga ang patatas. Kapag naluto na ay hanguin at balatan. Durugin sa pamamagitan ng pagligis ng tinidor. Gawing pinung-pino.

Hiwain nang maliliit ang sibuyas. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, isunod ang sibuyas. Kapag lanta na ang sibuyas ay ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok. Pakuluin. At kapag kumukulo na ay ihalo ang dinurog na patatas. Haluin upang malusaw ang patatas sa sabaw. Hintaying kumulo bago alisin nang ilang sandali sa pagkakasalang at unti-unting ibuhos ang gatas habang hindi nilulubayan ng paghalo. Pagkatapos, pamuling isalang. Timplahan ng patis at vetsin. Hanguin matapos na kumulo nang ilang sandali.

SOPAS NA ASPARAGUS

1 lata (maliit) na asparagus
1 sibuyas
1 pitso ng manok
1 guhit na baboy
4-5 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy
3 kutsarang gatas-ebaporada
3 butil ng bawang
patis at vetsin

Palambutin sa tubig ang manok at baboy. Himayin ang manok at hiwain nang pahabang makikitid ang baboy.

Ang asparagus ay hiwain nang 1-1/2 pulgada ang haba. Hiwang panggisa naman ang sibuyas at pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang manok at baboy. Timplahan ng 1 kutsarang patis at makaraan ang 3 minuto ay ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok at ang sabaw ng asparagus. Ihulog na rin ang hiwa-hiwang asparagus. Pakuluin nang mga 10 minuto pa bago ihalo ang gatas at hanguin na.

SOPAS NA REPOLYO

1/2 kilong repolyo
1 guhit na baboy
2 pirasong bacon
1 puswelong gatas-ebaporada
1 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok o baboy
patis, vetsin
1 sibuyas
3 butil ng bawang

Palambutin ang baboy sa tubig. Pakuluin nang ilang sandali ang **bacon.** Parehong hiwa-hiwain nang pakudrado (1/2 pulgada). Hiwain nang maliliit ang sibuyas. Pitpitin ang bawang. Ang repolyo ay hiwain nang maliliit.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang baboy at **bacon.** Timplahan ng 1 kutsarang patis at pakuluin nang 3 minuto bago ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok o baboy (o sabaw-sinaing).

Alisin sa kalan kapag kumukulo na, at unti-unting ibuhos ang gatas habang mahinay na hinahalo. Ibalik sa kalan.

Isama ang repolyo at pakuluin hanggang maluto ang repolyo. Timplahan ng vetsin bago hanguin.

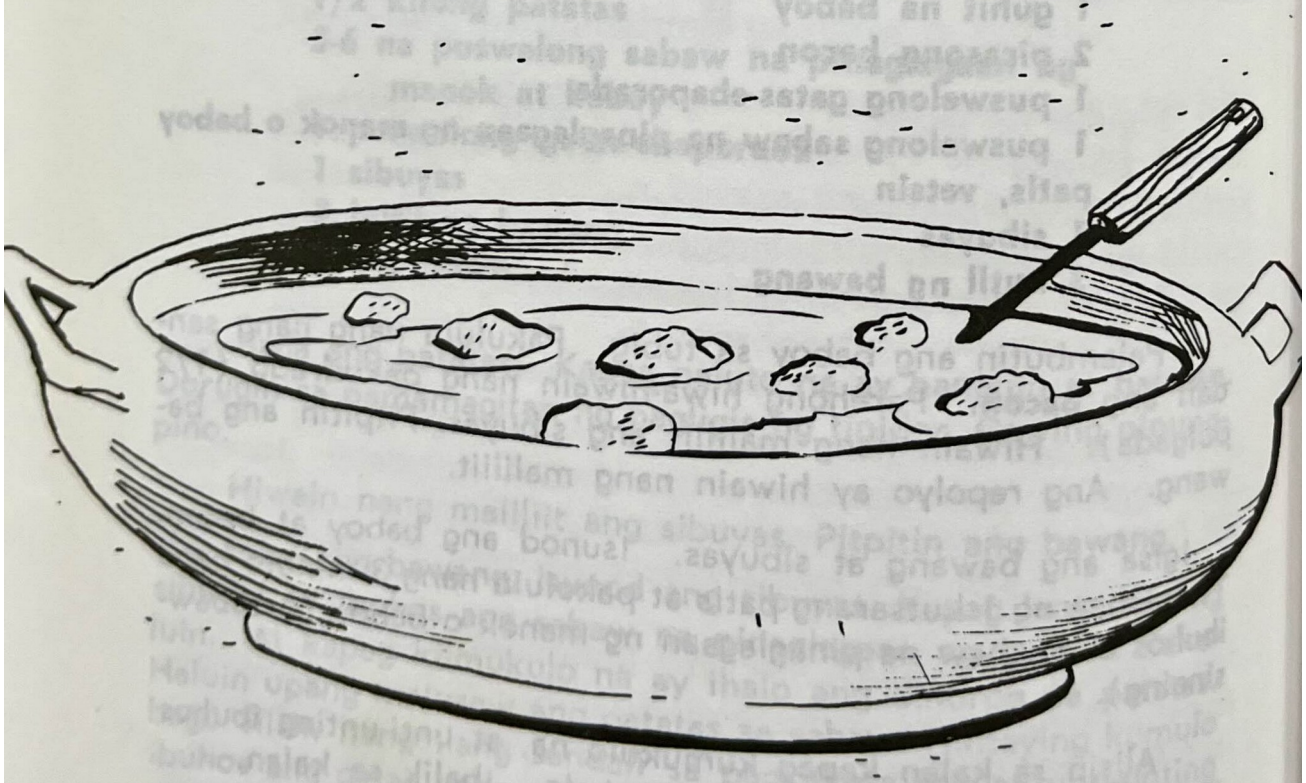
SOPAS NA SIBUYAS

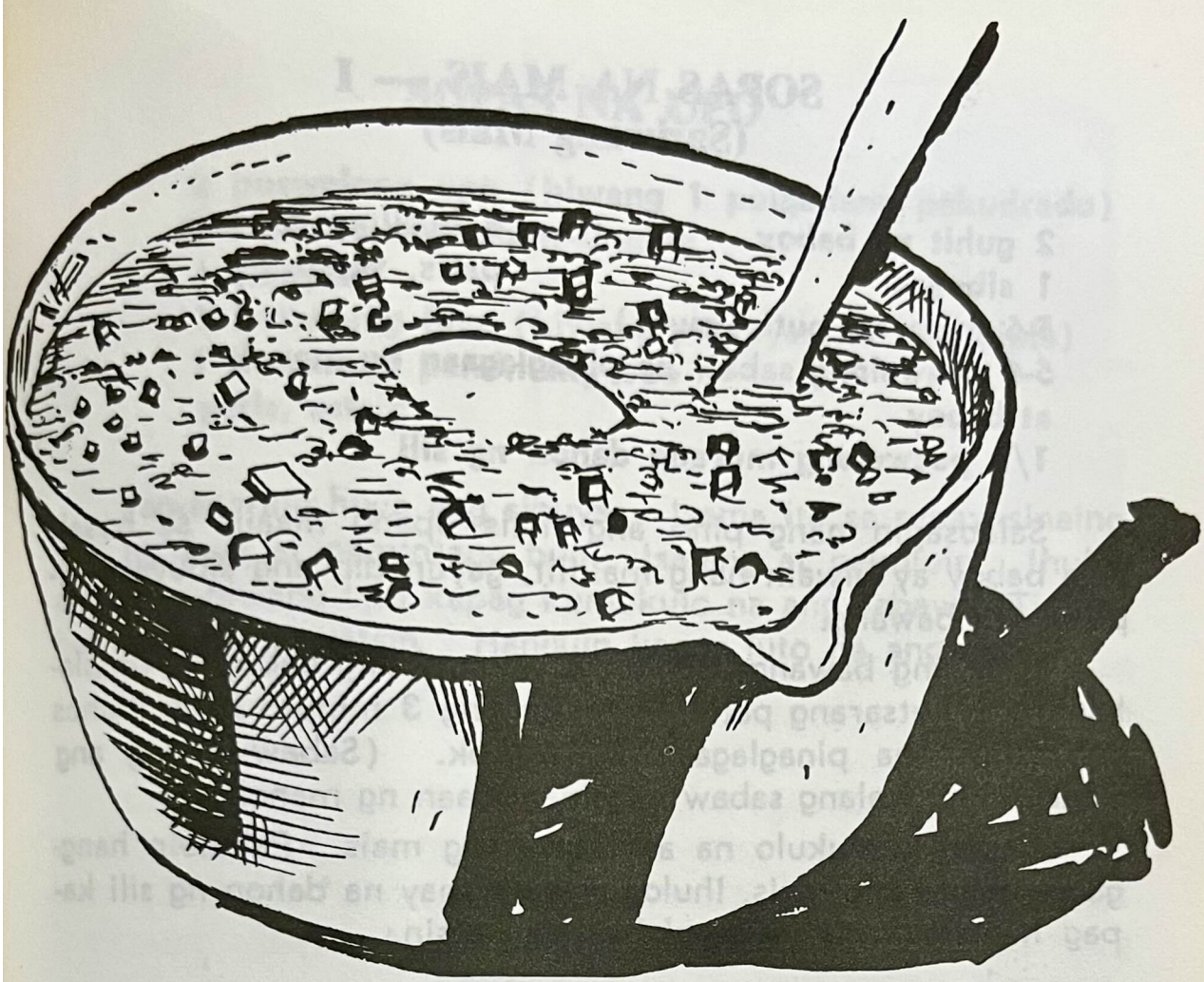
2 sibuyas
1 puswelong gatas-ebaporada
2 hiwang tinapay (sliced bread) **o pandesal**
3 butil ng bawang
2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok o baboy
patis, vetsin

Hiwain nang pino ang sibuyas. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang at sibuyas. Kapag nalanta na ang sibuyas ay ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok o baboy. Pakuluin. Alisin sa apoy, saka, unti-unting ibuhos ang gatas nang hindi nilulubayan nang paghalo. Ibalik sa kalan at pakuluin. Timplahan ng patis at vetsin.

Iihaw at tustahin ang tinapay. Magagamit dito ang lumang tinapay. Kapag namumula-mula na (huwag namang labis na papupulahin) ay hiwa-hiwain nang pakudrado (1 sentimetro). Ang mga ito ay ihuhulog sa sopas kapag inilagay na sa puswelo o plato upang ihain.





SOPAS NA HALAAN O TULYA

2 takal (lata ng gatas) na halaan o tulya
3 puswelong sabaw na pinaglagaan ng halaan
1 sibuyas
3 butil ng bawang
1/2 puswelong murang dahon ng sili
1 kutsarang luya (hiwang makikitid na pahaba)
patis, vetsin

Magpakulo ng sabaw-sinaing at ihulog dito ang halaan. Kapag naluto o bumuka na ang halaan ay hanguin at kunin ang laman.

Hiwain nang pino ang sibuyas. Pitpitin ang bawang. Igisa ang bawang, luya at ang sibuyas. Isunod ang halaan. Timplahan ng 1 kutsarang patis. Pakuluin nang 3 minuto bago isabaw ang pinaglagaan ng halaan.

Sampung minuto na pakuluin bago isama ang dahon ng sili at hanguin na.

SOPAS NA MAIS — I
(Sariwang Mais)

2 guhit na baboy
1 sibuyas
5-6 mais na puti (mura)
5-6 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy
1/2 puswelong murang dahon ng sili
3 butil ng bawang
patis, vetsin

Salapsapin nang pino ang mais upang maalis sa busal. Ang baboy ay hiwain nang maliliit, gayun din ang sibuyas. Pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang baboy at timplahan ng 1 kutsarang patis. Palipasin ang 3 minuto bago ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok. (Sabaw-sinaing ang ilagay kung walang sabaw na pinaglagaan ng manok).

Kapag kumukulo na ay isama ang mais. Pakuluin hanggang maluto ang mais. Ihulog ang hinimay na dahon ng sili kapag hahanguin na. Timplahan ng vetsin.

SOPAS NA MAIS — II
(Mais sa Lata)

1 pitso ng manok
1 guhit na baboy
1/2 puswelong gatas
1 latang mais (unsweetened)
4 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy
1 sibuyas
3 butil ng bawang
patis, vetsin

Ilaga ang pitso ng manok at baboy sa tubig na may kaunting asin. Kapag malambot na, ay kapwa hiwa-hiwain nang pakudradong maliliit.

Hiwain nang maliliit din ang sibuyas at pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, isunod ang sibuyas. Pagkatapos, ihulog ang hiwa-hiwang laman ng manok at baboy. Timplahan ng 1 kutsarang patis. Makaraan ang 3 minuto ay ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok. Isama ang mais.

Alisin sa pagkakasalang sa kalan kapag kumukulo na ang sabaw. Unti-unting ibuhos ang gatas habang walang lubay na hinahalo. Ibalik sa kalan.

Hanguin pagkatapos ng 15 minutong pagkulo.

SOPAS NA UPO

2 puswelong upo (hiwang 1 pulgadang pakudrado)
3-4 puswelong sabaw-sinaing
1 sibuyas
1 kutsarang luya (hiwang patapyas na maninipis)
1 kutsarang pamintang buo
patis, vetsin

Pag-apating hiwa ang sibuyas. Isama ito sa sabaw-sinaing, pati ng luya at pamintang buo. Isalang at pakuluin. Ihulog ang hiwa-hiwang upo kapag kumukulo na ang sabaw. Timplahan ng patis at vetsin. Hanguin kapag luto na ang upo.

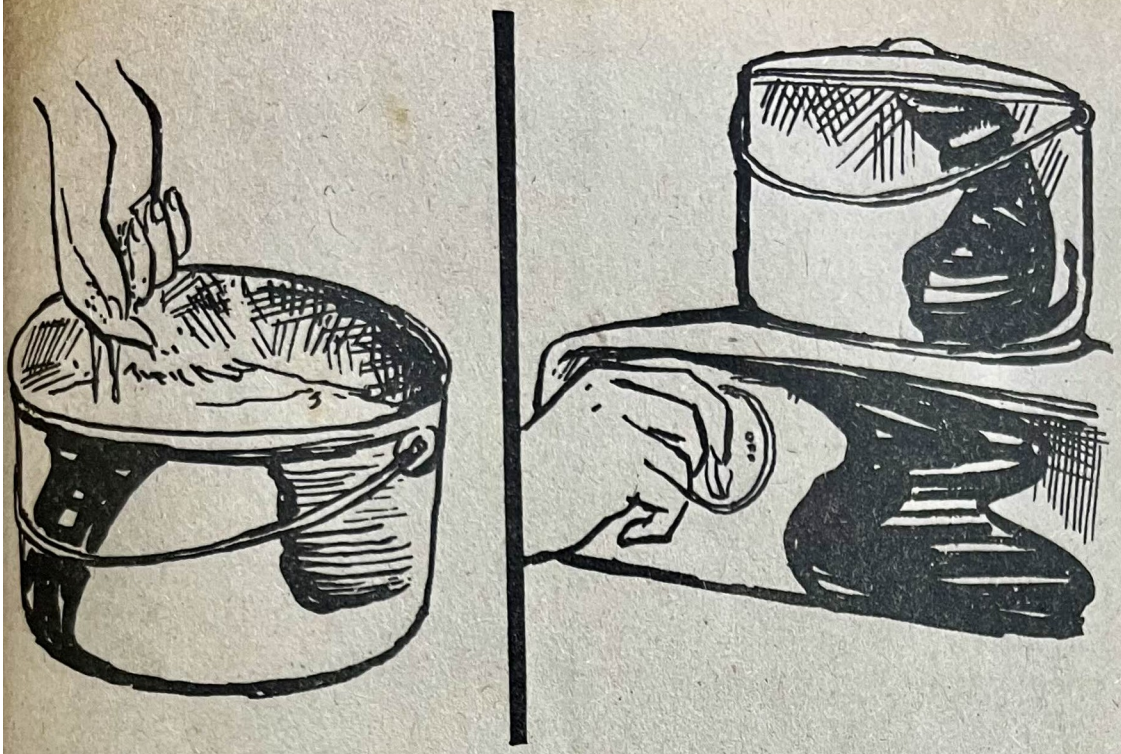
MGA MAHAHALAGANG KAALAMAN UKOL SA PAGLULUTO NG BIGAS

NAKATATAWANG dinggin nguni't totoong may mga babaing marunong magluto ng ulam nguni't hindi marunong magsaing. Kungdi raw nahihilaw ay lumalatang parang nilugaw ang kanilang sinaing.

Wala namang masasabing 'sekreto' o paraan ng masarap na pagsasaing. Wala ring masasabing sukat ng tubig na dapat isabaw upang maging maganda ang pagkakasaing ng bigas. Ang lahat ay sa 'tantyahan.'

May iba't ibang uri ang bigas. May bigas na maalsa at mayroon namang hindi. Ang mga bigas na matagal nang inani ('lumang' bigas kung tawagin ng iba) ay maalsa. Nangangailangan ito ng maraming tubig. Kapag isinaing ng kakaunti lamang ang tubig ay nahihilaw o dili kaya'y maligat at masakit sa lalamunan kung lunukin. Samantala, ang 'bagong' bigas ay lumalata kapag napapadami ang tubig. Subali't napakasarap ng ganitong bigas kapag husto ang pagkakatubig.

Ang pinakamainam na paraan ay ito: sa unang pagsasaing sa isang uri ng bigas ay katamtamang dami ng tubig lamang ang isabaw. Madali na ang magdagdag ng tubig kaysa kung lumabis iyon. Kailangang 'bantayan' ang inyong sinaing hanggang kumulo iyon. Sa unang sandali na mapansin ninyo na kumukulo na ang sinaing, buksan iyon. Kapag waring tuyung-tuyo kaagad, nangangahulugan na kulang ang tubig. Dagdagan karaka ng tubig (1/2 puswelo lamang muna) at haluin hanggang sa ilalim ng kaldero. Takpan. Muling tinganan makaraan ng ilang sandaling pagkulo. Dagdagan



pa ng tubig kapag anyong tuyung-tuyo pa rin. Subali't huwag magpapakabigla ng pagsasabaw pagka't baka lumabis. Kapag 'pumutok' na ang bigas, ibig sabihin ay hinaan na lamang ang apoy at bayaan nang 'mainin' ito.

Sa susunod na pagsasaing ninyo ay matatantya na ninyo kung gaano karaming tubig ang inyong isasabaw.

HILAW na sinaing: Kulang sa tubig o kulang sa gatong. Alin sa dalawang iyan ang dahilan ng pagkahilaw ng sinaing? Haluin ng dulo ng sandok ang sinaing. Kung waring tuyung-tuyo ito, nangangahulugan na kulang sa tubig kaya nahilaw. Kung matubig-tubig at may sabaw pa ang sinaing, ang may dipirensya ay ang pagkakagatong.

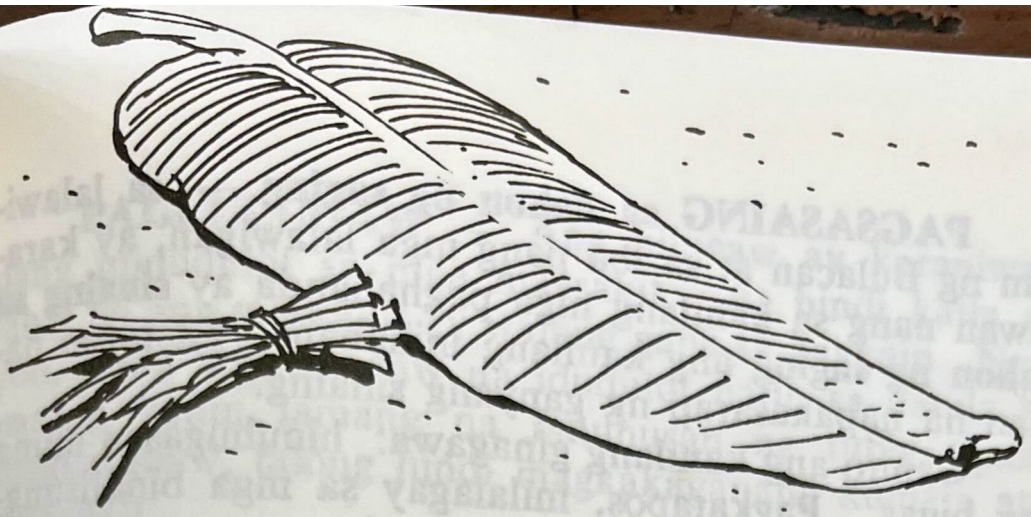
Kung kulang sa tubig, dagdagan ng 1-1/2 puswelong tubig. Kumuha ng dahon ng saging (ang laki ay sapat na tumakip sa bibig ng kaldero) o kung wala ay maaari na malinis na tela na binasa o dalawang magkasapin na papel na binasa rin ang itakip sa bibig ng kaldero. Gatungan nang mahinay o mahina ang apoy. Paminsan-minsan ay pipihitin nang bahagya ang kaldero upang magpantay ang pagkakaluto. Iwasan ang malimit na pagbubukas ng takip ng kaldero upang hindi 'kumawala' ang init na siyang magluluto sa bigas.

Kapag waring husto naman sa tubig ang nahilaw na sinaing, wisikan na lamang ng kaunting tubig ang sinaing bago takpan ng dahon ng saging (o tela) ang ibabaw. Gatungan din nang mahinay hanggang maluto.

ANG isang dahilan pa ng ipinagiging hilaw o maligat ng bigas ay kung maliit ang palayok o kaldero na pinagsaingan. Ang isang puswelong bigas ay karaniwan nang namamaga at nagiging tatlo o apat na puswelo o higit pa kung maalsa ang bigas kapag naluto na. Kaya, tiyakin na ang pagsasaingan ninyo ay sapat ang laki para sa dami ng bigas na iluluto dito.

PAGHUHUGAS sa bigas — marami ang may maling paniniwala sa wastong paghuhugas sa bigas. Makaapat hanggang makalimang beses na hinuhugasan ang bigas. O hanggang may nakikitang maputing linab ang itinutubig sa bigas ay di nilulubayan ng pagpapalit ng tubig. Ikinikiskis pa ng iba ang bigas sa gilid ng palayok o kaldero, at mayroon pang sa dalawang palad ikinikiskis ang bigas upang 'masimot' ang puting kulay nito.

Alam ba ninyo na ang itinatapon na puting linab na iyon ay siyang sustansya ng bigas? Iyan ay kaalaman na natuklasan sa masusing pagsusuri ng mga tauhan ng **Surian ng Wastong Pagkain (Institute of Nutrition)**.



Kaya, kung hindi marumi ang bigas ay dalawang ulit na paghuhugas dito ay sapat na.

Samantala, may mga uri ng bigas na amoy umok at hindi masarap ang lasa. Mapapawi ang amoy at lasang iyan kung lalagyan ang sinaing ng mabangong dahon ng pandan. Kapag nakasalang na ang bigas ay hulugan ng isang magulang na dahon ng pandan.

Ang isa pang makasasarap sa sinaing ay ang pagsasapin ng dahon ng saging sa puwit ng palayok o kaldero na pagsasaingan. Linisin muna sa isang palanggana ang bigas. Isalin sa palayok na may sapin nang dahon bago tubigan. Ang kainaman pa sa paraan na ito, ay makukuha nang buo ang tutong ng sinaing. Masarap na sabawan ang tutong ng sariwang gatas, na titimplahan, pagkatapos, ng kaunting asin, o kaya ay sabawan ng karaniwang tubig ang tutong at ulaman pagkatapos ng matamis na bao.

SUNOG na sinaing — upang mapawi ang amoy-sunog ng sinaing ay buksan nang bahagya ang takip ng kaldero upang sumingaw ang amoy. Maglagay ng kapirasong uling sa platito at ito ang ipaibabaw sa kanin. Takpan na muli ang kaldero. 'Sisipsipin' ng uling ang amoy-sunog ng sinaing.

KUNG sumusubo o tumatapon ang sabaw ng sinaing kapag ito ay kumukulo na, ay makabubuting bawasan iyon ng sabaw (sa pamamagitan ng sandok) kaysa alisan ng takip ang kaldero at hahayaang kumukulo hanggang maluto nang walang takip. 'Sumisingaw' ang sustansya ng sinaing kapag hinayaang walang takip ito nang kumukulo.

PAGSASAING sa dahon ng saging — sa lalawigan ng Bulacan at sa iba pang mga lalawigan, ay karaniwan nang sa kanilang mga paghahanda ay **sinaing sa dahon ng saging** ang kanilang inihahain. At totoo naman na napakasarap ng ganyang sinaing.

Ganito ang kanilang ginagawa: hinuhugasan muna ang bigas. Pagkatapos, inilalagay sa mga binalisungsong na dahon. Hindi gaanong pinupuno ang dahon dahilan sa aalsa ang bigas sa sandaling makuluan. Iniaayos sa kaldero nang magkakapatong ang mga binalisungsong na saging at tutubigan nang lubog nang bahagya sa tubig. Gagatungan hanggang kumulo at matuyuan ng tubig. Gaya rin ng karaniwang pagsasaing, hihinaan ang apoy kapag maluwat nang kumukulo.

Paalaala — Piliin ang dahon ng saging na gagamitin. Ang dahon ng saging na saba at tundan ay nagbibigay ng mapait na lasa sa kanin. Ang ibang uri ng dahon ng saging ay maaring gamitin.

PAGSASANGAG ng kanin — Durugin muna ang kanin-lamig. Hindi masarap ang sinangag kung buobuo ang kanin. Upang hindi manikit sa kamay ang kanin ay basain muna ang kamay bago simulan ang pagdurog sa kanin.

Katamtamang dami lamang ng mantika ang ilagay sa kawali. Magagamit ang mantikang pinagprituhan ng baboy o manok (magiging malansa ang sinangag kapag mantikang pinagprituhan ng isda ang ginamit). Lalong masarap ang mantika ng adobong manok o baboy.

Kapag mainit na ang mantika, magpapula dito ng 3-4 na butil na bawang. Saka, ihulog ang kanin na dinurog. Haluin mabuti upang sumanib sa lahat ng kanin ang mantika. Budburan ng kaunting asin. Isangag nang 10-15 minuto.

Kailangang mahina ang apoy habang nagsasangag. At sa bawa't paghalo ay tipiin ng siyanse ang kanin upang mapawi ang pagtutubig-tubig at hindi maging malata. Kung dati nang malata ang kanin ay ibilad muna ito sa araw.

Magbibigay ng higit na kasarapan ang paglalagay ng vetsin.

PAGLULUGAW — Ang nilugaw ay karaniwan nang idinudulot sa mga maysakit. At hindi kaila sa lahat na ang maysakit ay walang gana sa pagkain. Ngayon, kung ang nilugaw na idudulot natin sa kanila ay parang kanin lamang na binuhusan ng tubig upang magkasabaw, lalong hindi magkakaganang kumain ang maysakit.

Masarap ang nilugaw kung durug na durog ang kanin at kung ang sabaw ay malapot. Madaling gawin iyan. Maging matiyaga lamang sa paghalo sa nilugaw kapag kumukulo na ito at kung ang bigas ay 'putok' na.

Lalong sasarap ang lugaw kung sasamahan ng 1 sibuyas, kapirasong luya at kaunting hibe. Ang mga sahog na iyan ay hindi naman makasasama sa maysakit, sapagka't hindi mamantika.

Durugin muna ang kaning-lamig na isasangag.

Maging matiyaga lamang sa paghalo sa nilugaw kapag kumukulo na ito.

Larawang Kuha Sa Round Table Restaurant
P. Burgos, Manila

IBA'T IBANG LUTUIN BUHAT SA BIGAS AT MGA LUTUIN NA PANG-MINDAL

ARROZ ALA VALENCIANA

1 latang guisantes
1 puswelong bigas
1 itlog ng manok
1 kutsarang paminton
1/2 puswelong malagkit
2 siling pula (pang de salsa)
pamintang durog, vetsin
1 sibuyas
2 kamatis
patis, asin
1 niyog
1 manok (maliit)
2 guhit na baboy
2 chorizo de Bilbao

Isaing nang malata nang bahagya ang magkahalong bigas at malagkit na ang isasabaw ay gata ng niyog.

Linisin at hiwa-hiwain ang manok nang may katamtaman ang laki. Makikitid na pahaba ang gawing hiwa sa baboy at ang chorizo naman ay hiwain nang pahilis nang may 1 sentimetro ang kapal. Pahabang makikitid ang hiwang gawin sa mga sili at hiwang panggisa ang sibuyas at kamatis.

Papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang, isunod ang sibuyas at kamatis. Pagkatapos ay ang baboy at manok. Timplahan ng patis. Pagulungin nang ilang sandali sa mantika at patis bago sabawan ng 1 puswelong tubig. Takpan. Kapag malambot na ang manok at baboy ay isama ang chorizo at siling pula. Dagdagan ng 1/2 puswelong tubig at papulahin ang sabaw sa pamamagitan ng paminton. (Kung walang paminton ay maipangkukulay din ang katas ng atsuwete). Ihalo ang nilutong bigas at malagkit, saka ang guisantes. Sapagka't luto na ang bigas at malagkit ay hindi na kailangan ang maluwat na pagsasalang dito.

Sa paghahain sa bandehado, ipalamuti sa ibabaw ang nalalabing siling pula na hiniwa nang makitid na pahaba, saka ang nilagang itlog na hiniwa nang pabilog at manipis.

MORISQUETA TOSTADA

I —

5-7 puswelong kanin (luto)
1 sibuyas
3 butil ng bawang
1-1/2 puswelong balunbalunan, atay at laman ng manok
2 kutsarang sibuyas na mura (hiwang maliliit)
1 kutsarang paminton
2 itlog ng manok
toyo, vetsin

Batihin ang itlog at prituhin. Pagkatapos, hiwa-hiwain nang pakudradong maliliit.

Maliliit na pakudrado din ang gawing hiwa sa balunbalunan, atay at kaunting laman ng manok. Maaari ring isahog dito ang mga nalabing karne at baboy sa mga ulam na may salsa o adobo.

Ang sibuyas ay gawing hiwang panggisa. Pitpitin ang bawang.

Unang papulahin sa mantika ang bawang. Isunod ang sibuyas at pagkatapos ay ang balunbalunan, atay at laman ng manok. Timplahan ng toyo. Makaraan ang ilang sandali ay ihulog ang kanin. (Maaaring kanin na lamig ang isahog.) Isama ang sibuyas at hiwa-hiwang itlog. Timplahan ng vetsin.

Halu-haluin sa kawali nang mga 10 minuto bago hanguin.

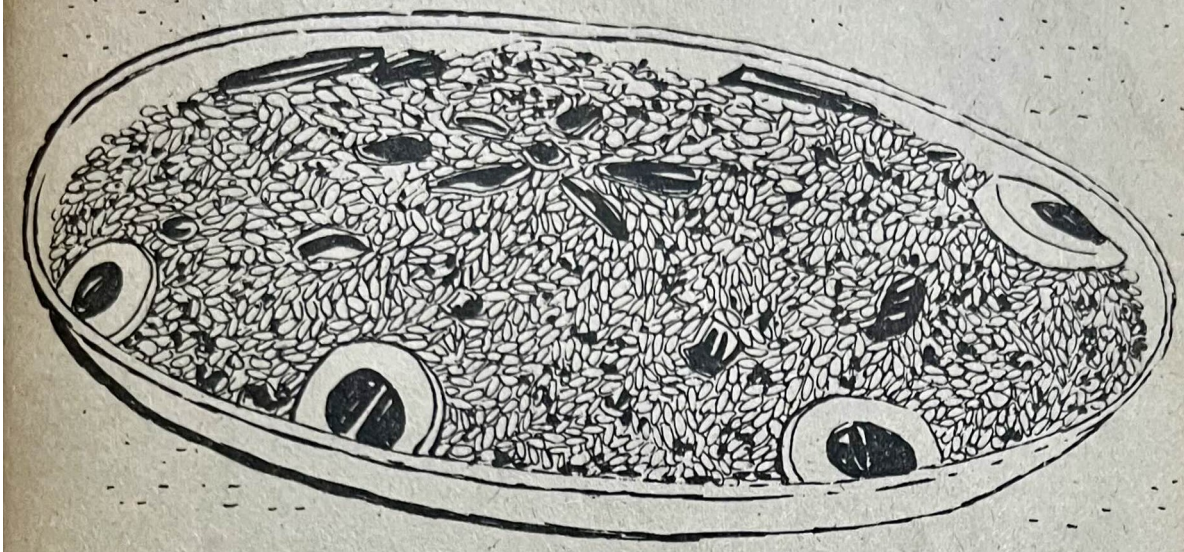
II —

2 guhit na baboy
2 guhit na hamon
2 itlog
4-5 puswelong kanin
1 sibuyas
1 siling pula (malaki)
2 puno ng sibuyas na mura
1 kutsarang paminton
4 na butil ng bawang
toyo at vetsin

Palambutin muna sa kaunting tubig na may asin ang baboy bago hiwa-hiwain nang pahabang makikitid (animo palito). Ang hamon ay hiwa-hiwain din nang pahabang makikitid.

Batihin ang itlog at prituhin. Hiwa-hiwain nang tulad ng laki ng baboy at hamon. Samantala, hiwain nang hiwang panggisa ang sibuyas. Maliliit naman na hiwa ang gawin sa sibuyas na mura. Ang sili ay pahabang makikitid din ang gawing hiwa.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang baboy, hamon at pagkatapos ay ang kanin. Timplahan ng toyo. Isangag nang mga 5 minuto bago ihalo ang itlog at sibuyas na mura na hiniwa nang maliliit. Pabayaan pang nakasalang nang 5 minuto at hahalu-haluin bago hanguin.



III —

1 dosenang longganisang Pilipino
2 itlog
5 tasang kanin
1 sibuyas
4 na butil ng bawang
2 puno ng sibuyas na mura
toyo, vetsin

Alisin sa pagkakasupot sa lamad ang mga langgonisa. Ligisin ng tinidor upang maghiwa-hiwalay ang tinadtad na baboy na nagkadikit-dikit dahil sa pagkakasiksik sa lamad.

Batihin ang itlog at prituhin. Hiwain nang hiwang pang-gisa ang sibuyas, at ang sibuyas na mura ay hiwa-hiwain nang maliliit.

Igisa ang bawang, sibuyas at langgonisa. Makaraan ang ilang sandali ay tubigan ng 1/2 puswelong tubig at takpan. Hintaying lumambot ang langgonisa at matuyuan ng sabaw bago ihalo ang kanin. Timplahan ng toyo at vetsin. Isama ang piniritong itlog (hiniwa nang pakudradong maliliit) at sibuyas na mura. Halu-haluin sa loob ng 10 minuto bago hanguin.

IGINISANG BIGAS NA MAY HIPON

1 puswelong bigas
1/4 kilong hipon (katamtaman ang laki)
1/4 kilong repolyo
1 puno ng sibuyas na mura — Baguio
1 sibuyas
3 butil ng bawang
patis, vetsin

Hugasan ang hipon at alisan ng balat. Ang repolyo ay hiwain nang 1 pulgadang pakudrado. Pag-apatin na hiwa lamang ang sibuyas. Samantala, 1 pulgada ang haba na gawin sa sibuyas na mura. Hugasan ang bigas.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang hipon. Timplahan ng patis at makaraan ang ilang sandali ay ihulog ang bigas. Pagulungin sa mantika nang mga tatlong minuto bago sabawan ng 1-1/2 puswelong tubig. Hahalu-haluin habang ito ay pinakukuluan upang hindi manikit ang bigas sa kawali.

May mga bigas na 'matakaw' sa tubig. Kaya, kung inakalang kulang pa ang isinabaw na tubig ay dagdagan pa ito. Ang dapat sa lutuing ito ay medyo malata nang bahagya ang kanin.

Kapag malapit nang maluto ang bigas, ihalo ang sibuyas na mura at repolyo. Timplahan ng vetsin.

Hanguin kapag luto na ang repolyo. Higit na masarap ito kung malasado lamang ang pagkakaluto ng repolyo at sibuyas na mura, kaya sa bandang huli ang paglalahok nito.

Ihain ito nang mainit.

'AMPAW' NA KANIN

'Tutong' o kanin na lamig ang mainam na gawing ampaw.' Durugin o paghiwa-hiwalayin ang kanin na lamig. Kung tutong ang gagamitin, basain nang bahagya upang madurog at mapaghiwa-hiwalay.

Ikalat sa isang bilao ang dinurog na kanin at ibilad sa araw. Kung mainit ang araw, ang maghapon na pagkakabilad ay sapat na. Kung hindi naman, dalawang araw na ibilad upang maging tuyung-tuyo ang kanin.

Mag-init ng mantika sa kawali. Kapag mainit na ito ay maghulog ng tatlo hanggang apat na kutsara ng pinatuyong kanin. Hindi dapat napakarami pagka't baka hindi magpantay ang pagkakasangag. Halu-haluin hanggang pumula. Hanguin at pamuling magsalang ng ibang kanin.

Palamigin nang bahagya ang 'ampaw' bago budburan ng asukal. Hindi dapat lagyan ng asukal nang bago pa lamang na kahahango sa kawali pagka't malulusaw ang asukal at magiging malagkit ito bukod pa sa mapapawi ang pagiging malutong.

Ang 'ampaw' na kanin ay mainam na ihain para sa miryenda ng inyong mga anak.

BIRINGHENG MAIS

10 mais na lagkitan (katamtaman ang gulang)
2 guhit na baboy
2 guhit na hipon
1 latang guisantes
1 latang sili
1 itlog (nilaga)
1 sibuyas
2 butil ng bawang
patis, vetsin

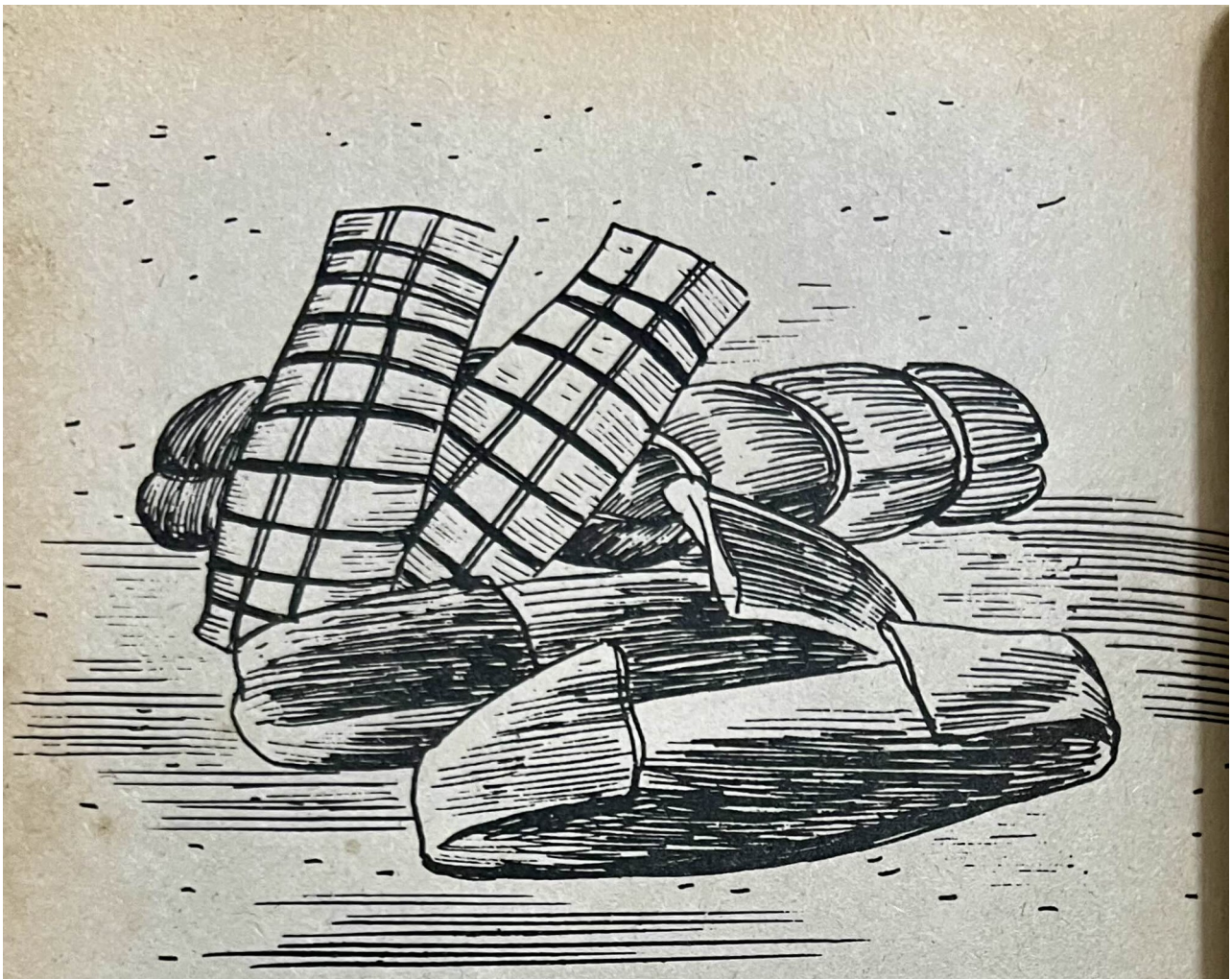
Salapsapin nang pino (makatatlong beses) ang mais sa pamamagitan ng kutsilyo o gadgarin sa gadgaran ng papaya.

Palambutin sa 1 puswelong tubig ang baboy (buo) at pagkatapos, hiwa-hiwain nang may kaliliitan. Alisan ng ulo at balat ang mga hipon. Dikdikin ang balat at ulo, katasin sa 1 puswelong tubig.

Ang kalahati ng sili sa lata ay hiwa-hiwain nang maliliit. Ang nalalabing kalahati ay hiwain nang pahabang makikitid at ito ay ipandedekorasyon sa biringhe kapag luto na at nasa bandehado. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas.

Papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang. Isunod ang sibuyas. Pagkatapos, magkasabay na ihulog ang hiwa-hiwang baboy at hipon. Timplahan ng patis. Pakuluin nang ilang sandali bago ihalo ang mais. Isabaw ang katas ng hipon, haluhaluin hanggang hindi kumukulo upang hindi magbuo-buo ang katas. Pagkalipas ng tatlong minutong pagkulo ay idagdag ang sabaw na pinaglagaan ng baboy. Takpan. Kapag luto na ang mais, isama ang guisantes at sili na hiniwa nang maliliit. Haluing mabuti at pakuluin hanggang matuyo.

Ilayos sa gilid ng bandehado ang ilang dahon ng letsugas bago ilagay ang biringhe. Ipalamuti sa ibabaw ang sili na hiniwa nang pahaba, at nilagang itlog na hiniwa-hiwang pabilog.



Suman sa Ibos at Suman sa Lihiya

SUMAN SA LIHIYA

4 puswelong malagkit
2-1/2 kutsarang lihiya
dahon ng saging

Ibabad sa tubig ang malagkit. Kapag namamaga na ay hugasan at patuluin. Ihalo ang lihiya. (Maaaring gamitin ang sinalang tubig na pinagbabaran ng abo.)

Magsalab o painitan ang dahon ng saging upang hindi madaling mapunit. Pagputul-putulin ito nang may 8 pulgada ang lapad at 10 pulgada ang haba. Pagsapinin ang 2 putol na dahon at lagyan ito ng 4 na kutsarang malagkit. Balutin. Pagtaliin ang 2 balot nito. Isalansan sa isang malaking kaldero na may lapat na takip.

Lagyan ng tubig ang kaldero. Ang dami ng tubig ay apaw o nakalubog ang pinagtali-taling suman. Gatungan sa loob ng dalawang oras o hanggang sa maluto ang malagkit.

Ihain ang suman nang may kasamang kinudkod na niyog at asukal.

SUMAN NA KAMOTENG-KAHOY

1-1/2 kilong kamoteng kahoy
1 niyog (kinudkod)
1/2 kilong asukal
dahon ng saging

Gadgarin ang kamoteng kahoy. Alisan ng mga hibla. Ihalo ang asukal at kinudkod na niyog.

Magsalab ng mga dahon ng saging at sa apat na magkakasapin na dahon ay bilutin ang 3-4 na kutsara ng tinimplahan na kamoteng kahoy. Ang hubog nito ay gawing pahaba na may kakitiran. Bilutin at tiklupin ang magkabilang dulo ng dahon upang hindi pasukin ng tubig kung ito ay pinakukuluan na.

Pakuluan sa kaldero nang tulad ng ginawa sa Suman-sa-Lihiya.

SUMAN SA IBOS

4 gatang na malagkit
3 puswelong kakanggata (mula sa 3 niyog)
2 kutsarang asin
dahon ng buli

Hugasan ang malagkit. Ibabad sa tubig hanggang sa mamaga. Patuluin. Ihalo ang 3 puswelo ng kakanggata at timplahan ng asin.

Balisunsungin ang mga dahon ng buli sa nais na laki. Lagyan ng tinimplahan na malagkit. Huwag pupunuin ang binalisungsong na dahon sapagka't aalsa ang malagkit kapag naluto. Mahihilaw o magiging maligat ang malagkit kapag niluto sa maliit na lalagyan.

Tiyakin na nakatikom ang pinakabibig ng bawa't suman upang kung maluto ay hindi tatapon ang laman nito o dili kaya'y papasukin ng tubig ang loob.

Isalansan sa isang kaserola at lagyan ng tubig (kailangan ay nakalubog ang suman sa tubig). Pakuluan nang dalawang oras.

Ihain nang may kasamang manggang hinog, o kaya'y matamis na makapuno o grabansos. Maaari rin ang karaniwang asukal ang pagsaukan. Ang inumin — mainit na tsaa o tsokolate.

GINATAANG BILU-BILO

3 gatang na malagkit
2 niyog
1 tasang hinimay na langka
1/2 kutsaritang anis (maaaring hindi lagyan)
1 dahon ng pandan
asukal

Ibabad nang kalahating araw ang malagkit. Gilingin. Ilagay sa katsang tela, tungkusin at patuluin. O kaya'y ipatong sa isang bistay (habang nakapaloob sa katsa) at daganan ng isang mabigat na bagay upang kumatas ang labis na tubig. Hayaan sa gayong ayos nang magdamag.

Bilug-bilugin ang galapong sa nais na laki. Alalahanin na ito ay namamaga o umaalsa kapag naluto, kaya, hindi dapat na napakalaki ang gagawing bilu-bilo. Kung napakalaki rin nito ay maluwat bago maluto ang loob.

Katasin ang kinudkod na niyog. Itabi ang unang puswelong kakanggata. Pagkatapos, kumuha ng 6 na puswelong gata at ilagay sa kaldero. Timplahan ng asukal nang naaayon sa inyong panlasa. Isalang. Habang hinihintay ang pagkulo ay halu-haluin upang hindi magbuo-buo ang gata. Kapag kumulo ay isa-isang ihulog ang bilu-bilo, habang hinahalo pa rin. Hindi dapat na pagsabay-sabayin ang paghuhulog ng bilu-bilo sapagkat magdidikit-dikit ang mga ito.

Kapag malapit nang maluto ang bilu-bilo ay ihulog ang langka at dahon ng pandan. Sa huli ay ihalo ang kakanggata. Pakuluin lamang ng ilang sandali bago hanguin.

GINATAAN NA MAIS

1 litro na malagkit
5-6 na mais na mura
2 niyog (kinudkod)
asukal

Pigain ang niyog at kumuha ng 1 puswelong unang gata o kakanggata. Itabi.

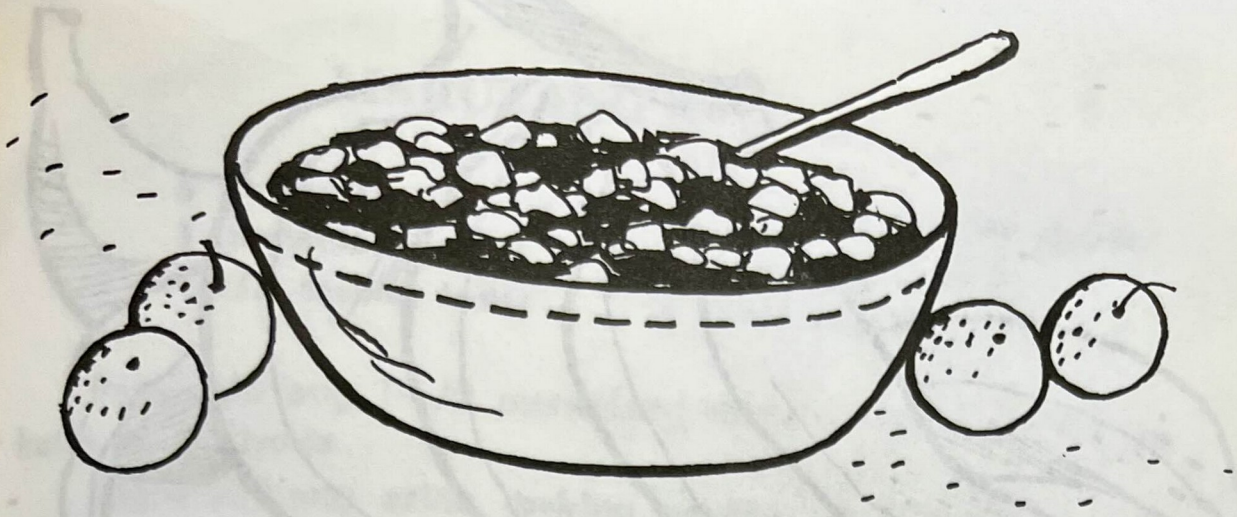
Muling pigain ang niyog at sa pagkakataong ito ay dagdagan ng 3-4 na puswelong tubig.

Gadgarin ang mais sa pamamagitan ng kutsilyo o gadgaran ng papaya.

Pakuluin sa kaldero ang gata at kapag kumukulo na ay ihulog ang mais. Makaraan ang ilang sandali ay ihalo ang malagkit (hinugasan muna).

Kapag malapit nang maluto ang malagkit ay timplahan ng asukal. Mapababango ang ginataan na ito sa pamamagitan ng 1 dahon ng pandan.

Ihalo ang kakanggata kapag hahanguin na.



GINATAANG HALU-HALO

1 kilong kamote
1 kilong gabi
5 saging na saba
1 puswelong galapong
1/2 puswelong langka (hinimay)
3 niyog (kinudkod)
1 dahon ng pandan
asukal

Hiwa-hiwain nang pakudrado (may katamtaman ang laki) ang kamote at gabi. Pahilis naman na may kanipisan ang gawing hiwa sa saging.

Pigain ang niyog at kunin ang unang gata o kakanggata (1-1/2 puswelo). Itabi. Muling pigain (dagdagan ng tubig) at kumuha ng gata na ang dami ay sapat na isabaw sa mga hiniwa-hiwang kamote at gabi. Ilagay ito sa kaldero, timplahan ng asukal (nang naaayon sa inyong panlasa) at ilagay ang dahon ng pandan.

Habang pinakukulo ang gata ay hahalu-haluin upang hindi magbuo-buo o makurta ang gata. Kapag kumukulo na ay isa-isang ihulog ang bilu-bilo (galapong na hinubog nang bilug-bilog).

Kapag naluto na ang bilu-bilo ay ihalo ang gabi. Makaraan ang ilang sandali ay magkasabay na ilagay ang kamote, saging at ang langka.

Ibuhos ang kakanggata kapag luto nang lahat ang sangkap. Halu-haluin, hintaying kumulo nang 2 sandali bago hanguin.

Higit na masarap kung ang kakanggata ay ihahalo sa ginataan kapag nasa tasa na at kakainin na lamang. Nguni't karaniwan nang 'nakasisira ng tiyan' ang hilaw na gata, kaya, upang makatiyak ay pakuluan ito nang kahit na ilang sandali.

"BANANA-CUE"

Ang piliin na saging ay saba at yoong hindi gaanong hinog upang hindi malata o malabsa kapag naluto). Kung hindi gaanong mataba ang saging ay hindi na kailangan na hatiin ito. Kung malaki at mataba, hatiin sa gitna nang pahilis.

Magpakulo ng maraming mantika sa kawali. Bago ihulog ang mga saging ay lagyan ng 2 kutsarang asukal ang kumukulong mantika. Pa-budbod ang gawing paglalagay ng asukal upang kumalat at di magbuo-buo ito. Ang asukal ay 'kakapit' sa mga saging na pipirituhin.

Kapag naluto na ang saging ay hanguin. Ilagay sa salaan upang tumulo ang mantika. Saka, tusukin ng patpat.

Ang paraan ding ito ang ginagamit sa pagluluto ng **"Kamote-Cue."**

BUNWELOS NA SAGING

5 saging na saba
1 itlog ng manok
3 kutsarang asukal
1/2 puswelong arina o galapong (bigas)

Batihin ang itlog at ihalo sa arina. Isama rin ang asukal. Ligisin o durugin ang saging sa pamamagitan ng tinidor. Kapag durog na durog na ay isama sa pinaghalong arina, itlog at asukal.

Magpakulo ng maraming mantika sa kawali at prituhin dito nang paisa-isang kutsara ang pinaghalong sangkap. Pa-pulahin bago hanguin. Patuluin ang mantika. Pagkatapos, pagulungin sa asukal.

MARUYANG SAGING

6 na saging na saba
1 puswelong arina
1-1/2 tasang tubig
1 kutsarang baking powder
3 kutsarang asukal
2 kutsarang atsuwete

Papulahin ang 1-1/2 puswelong tubig sa pamamagitan ng katas ng atsuwete.

Paghaluin ang arina, **baking powder** at asukal. Ibuhos nang unti-unti ang tubig na pinapula ng atsuwete. Habang ibinubuhos ay haluin upang magpantay ang pagkakalapot ng arina.

Ihilera sa platitong malaki ang tatlong hiwa ng saging. (Ang bawa't saging ay hiwain nang tatlo na papanipis.) Buhusan sa ibabaw ng 3 kutsara ng tinunaw na arina.

Magpakulo ng maraming mantika sa kawale at dito pirituhin ang maruya hanggang maluto at lumutong nang bahagya. Pagkahango ay patuluin ang mantika. Budburan ng kaunting asukal sa ibabaw.

NILUPAK NA SAGING

20 saging na saba (nagsisimula pa lamang na mahinog)
1 niyog na mura (kinudkod nang pino)
1/2 kilong asukal

Dikdikin o gilingin ang saging na nilaga muna. Isama ang asukal at kinudkod na niyog. Dikdikin uli hanggang sa maging pinung-pino at mag-animo kalamay.

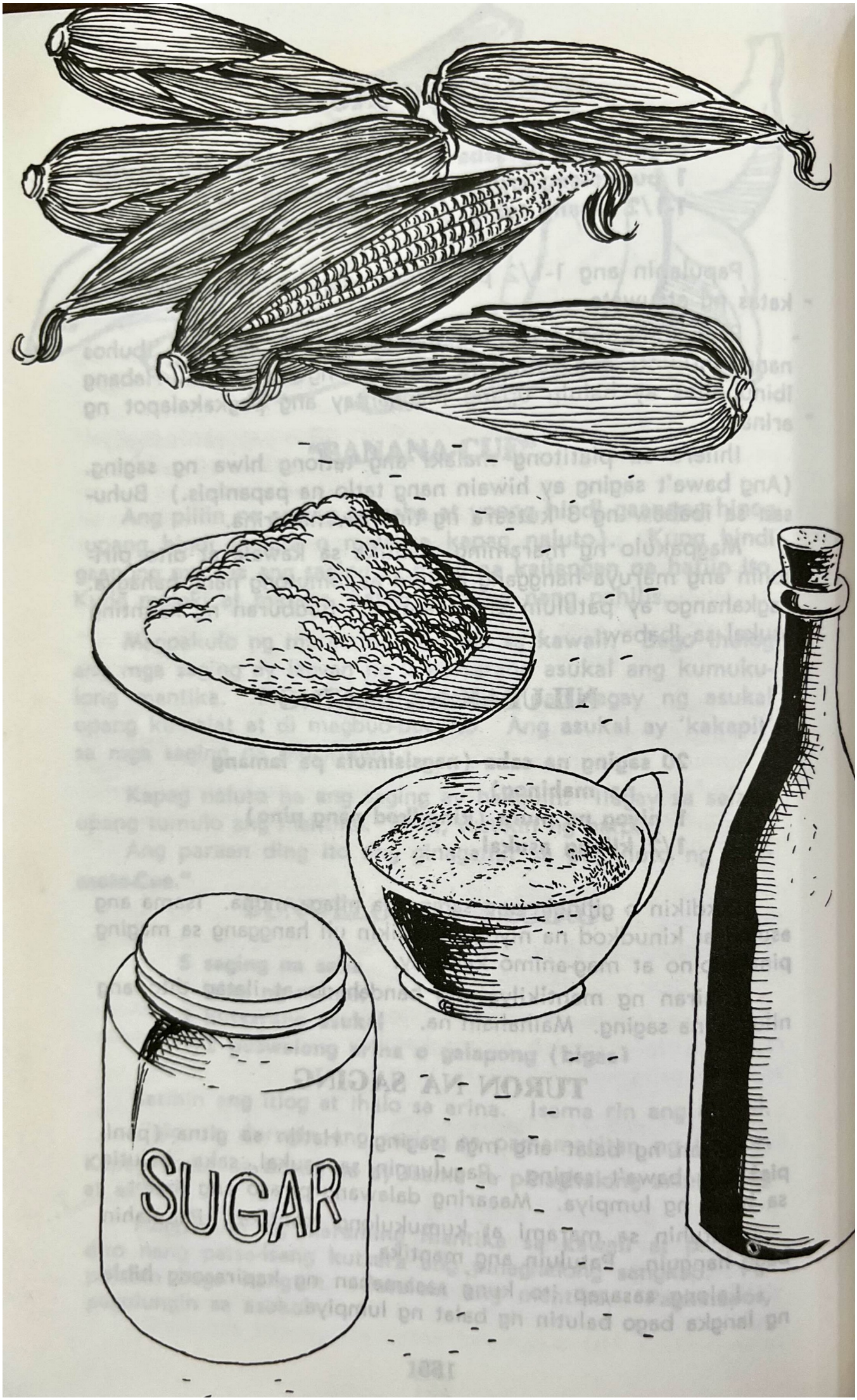
Pahiran ng mantikilya ang bandehado at ilatag dito ang nilupak na saging. Maihahain na.

TURON NA SAGING

Alisan ng balat ang mga saging. Hatiin sa gitna (panipis) ang bawa't saging. Pagulungin sa asukal, saka, balutin sa balat ng lumpiya. Maaaring dalawang piraso ang ibalot.

Prituhin sa marami at kumukulong mantika. Papulahin bago hanguin. Patuluin ang mantika.

Lalong sasarap ito kung sasamahan ng kapirasong hibla ng langka bago balutin ng balat ng lumpiya.


SUGAR

MAHA BLANKA

8 pusong mais na mura
7 puswelong gata (mula sa 3 niyog)
2 puswelong galapong (bigas)
3 puswelong asukal (puti)
8 kutsarang langis ng niyog (bago)

Salapsapin o gadgarin nang pino at paulit-ulit ang mais. Ilagay sa telang katsa (magaspang) at pigain. Sa pamamagitan nito ay hihiwalay ang katas sa pinakabalok ng bawa't butil ng mais. Ihalo dito ang galapong, asukal at gata.

Isalang ang magkakahalong sangkap sa kawali nang mahina lamang ang apoy. Huwag lulubayan ng paghalo, at untiunting papatakan ng langis ng niyog habang hinahalo upang hindi manikit sa kawali. Kapag malapot na ay hanguin.

Pahiran ng mantikilya o langis ng niyog ang bandehado na pagsasalinan ng **maha-blanka.**

Palamigin at kapag matigas na ay budburan sa ibabaw ng latik. Sa buong paligid naman ay ibudbod ang binusang niyog na kinudkod.

PAGGAWA NG "LATIK"

Katasin ang kakanggata o unang gata ng niyog. Isalang sa mahinang apoy. Paminsan-minsan lamang na hahaluin upang ang naninikit na buo-buong gata ay huwag manikit at masunog.

Habang pinakukuluan ay mapapansin na lalabas ang langis. Hintayin na pumula nang bahagya ang latik o buo-buong gata, bago hanguin.

'BUDBOD' NA NIYOG

Ang ginagawang 'budbod' ay yaong kinudkod na niyog na inalisan na ng gata.

Painitin nang bahagya ang kawali bago ilagay ang niyog. Kailangan ay mahina lamang ang apoy. At habang nakasalang ay huwag lulubayan ng mahinay na paghalo upang magpantay ang pagkakaluto.

Gatungan hanggang sa matuyo at pumula ang binusang niyog.

Ang 'budbod' ay ipinang-uulam sa mga kalamay at sapinsapin o Maha Blanka.

BITSU-BITSO

2 puswelong arina
3 kutsaritang baking powder
2 itlog ng manok
1/4 puswelong tunaw na mantika
1/3 puswelong gatas
6 na kutsarang asukal
1/2 kutsaritang asin

Ihalo sa arina ang asukal at "baking powder". Salain (**sift**). Isahod sa malaking tasa.

Batihin ang itlog. Ihalo ang gatas at tunaw na mantikilya. Pamuling batihin.

Unti-unting ibuhos sa arina, habang mahinay na hinahalo, ang pinaghalong gatas at itlog. Masahin at ilatag sa malapad na sangkalan (**cutting board**) o sa mesa na binudburan muna ng kaunting arina. Pagulungan ng **rolling pin** o bote na may bilog na katawan, hanggang sa maging 1/2 pulgada ang kapal ng masa. Hiwa-hiwain nang pahaba (1/2 pulgada ang lapad at 6 pulgada ang haba). Pagdikitin ang bawa't dalawang putol, at bago ihulog sa kumukulong mantika ay diinan ng makitid na patpat ang bawa't putol na magkadikit.

Kailangan ay maraming mantika ang paglulutuan ng bitsu. Hanguin kapag umalsa at naging mamula-mula. Patuluin ang mantika bago pagulungin sa asukal.

B U T S I

6 na puswelong malagkit
1 puswelong asukal
1/2 puswelong tubig

Ibabad nang maghapon ang malagkit. Kinagabihan ay gilingin. Isahod sa isang malinis na telang katsa (o supot ng asukal). Bilutin ang galapong at ibitin upang tumulo. O kaya'y ilagay sa bistay (nang nakabalot sa tela) at daganan ng isang bagay na mabigat upang kumatas ang labis na tubig.

Kinabukasan, ihalo sa galapong ang asukal na tinunaw sa 1/2 puswelong tubig. Hubugin sa kaanyuan na maliliit na bola. Palaparin sa palad upang maging manipis (1 sentimetro ang lapad). Sa gitna nito ay maglagay ng 1 kutsara ng minatamis na munggo. Pagsama-samahin ang mga gilid ng pinalapad na galapong at pagulungin sa palad upang maging hubog bola na muli.

Magpakulo ng maraming mantika sa kawale o kasirola at isa-isang ihulog dito ang ginawang 'butsi.' Hanguin kapag mapula na ang **'butsi.'**

PALAMAN SA BUTSI:

1 litro (maliit) na munggo
1-1/2 puswelong asukal
1/2 puswelong tubig

Ilaga ang munggo. Kapag naluto na ay ilagay sa salaan upang tumulo ang sabaw. Pagkatapos, ligisin o durugin sa isang tasa ang munggo. Samantala, isalang ang asukal na may tubig. Kapag tunaw na ang asukal ay ihulog ang munggo. Hinaan ang apoy at lutuin hanggang matuyuan ng sabaw ang munggo. Hahalu-haluin upang hindi manikit.

Ang iba pang maipapalaman sa butsi ay minasang kamote, saging na saba, ubi o patatas.

PALITAW

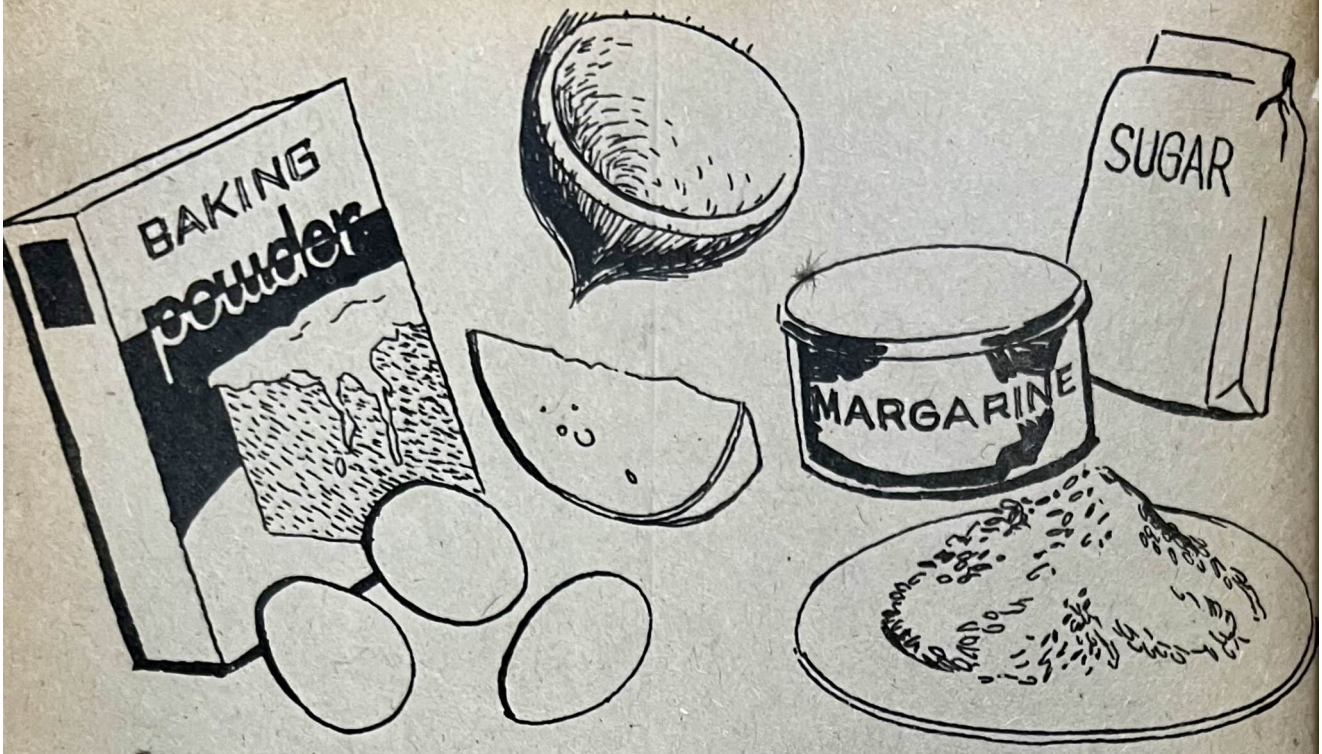
1/2 salop na malagkit
1/2 puswelong asukal na pula
1 niyog (kinudkod)
1/4 puswelong linga
1 dahon ng pandan

Ibabad nang maghapon ang malagkit. Gilingin kinagabihan. Kaunting tubig lamang ang isama sa paggiling upang hindi lumabsa ang galapong. Ilagay ang galapong sa kapirasong tela (katsa o supot ng asukal) at balutin. Ilagay sa bistay at daganan ng isang mabigat na bagay upang mapiga ang tubig. Hayaan sa gayong ayos nang magdamag.

Kinabukasan, alisin sa pagkakabalot ang galapong. Kung ito ay labis na natuyo at naghihiwa-hiwalay kapag hinuhulma sa kamay, wisikan ng kaunting tubig.

Magpakulo ng tubig sa kasirola. Lagyan ito ng dahon ng pandan. Kumuha ng 1 kutsarang galapong, hulmahin at palaparin ito sa kamay at isa-isang ihulog sa tubig na kumukulo. (Huwag ihuhulog ang galapong kapag di pa kumukulo ang tubig, pagka't **maaaring** matunaw ang **galapong**). Madaling malalaman kung luto na ang galapong, pagka't kapag hilaw pa ito ay nakalubog sa tubig. Sa sandaling maluto ay lumilitaw ito at lulutang. Kaya, tinawag ito ng 'palitaw.' Hanguin makaraan ang ilang sandali matapos na lumitaw, at patuluin ang tubig. Pagkatapos, pagulungin sa niyog na kinudkod.

Ibusa hanggang pumula ang linga. Palamigin bago ihalo sa asukal. Ibudbod ang asukal na may halong linga, sa palitaw kapag ihahain na. Huwag ilalagay ang asukal kung mainit pa ang palitaw o kung maluwat pa bago kainin, pagka't maaaring malusaw ang asukal at hindi magandang tingnan.



BIBINGKANG GALAPONG

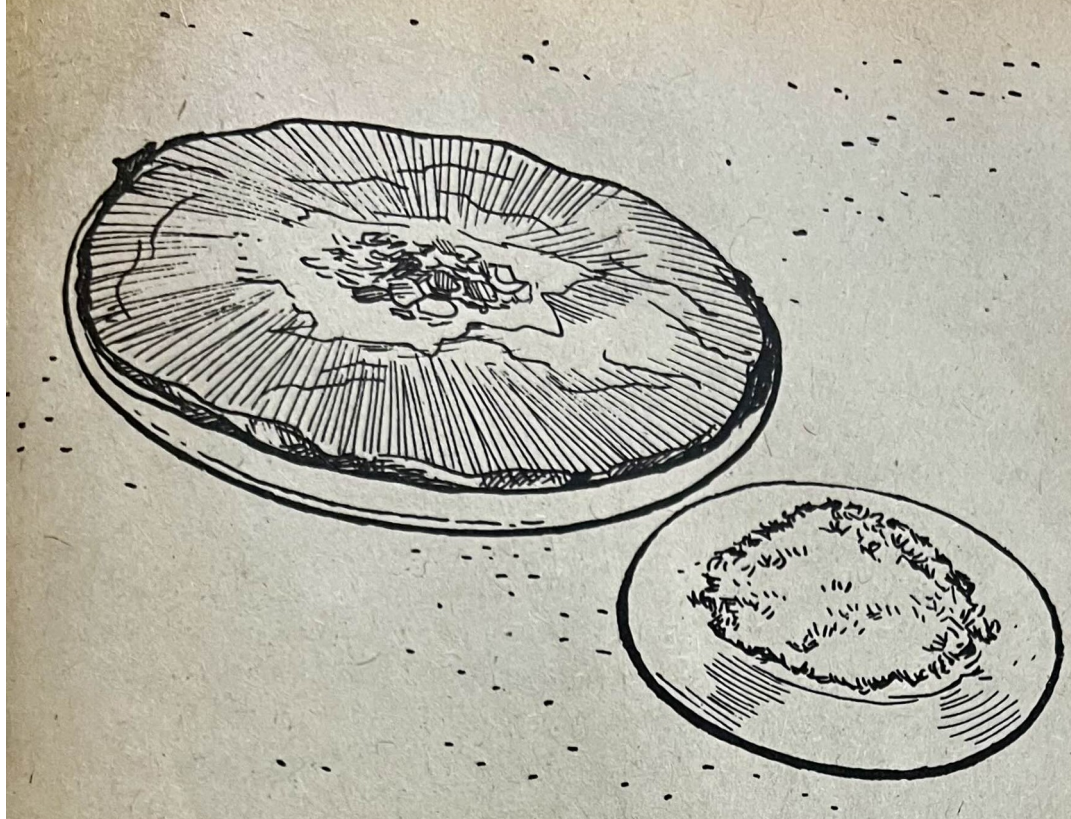
2 gatang na bigas
3 itlog ng manok
1/2 puswelong asukal
2 kutsaritang baking powder
2 kutsarang tinunaw na mantikilya
2 kesong puti
1/4 puswelong ginadgad na kesong pula
dahon ng saging
niyog

Ibabad nang maghapon ang bigas. Gilingin sa kinagabihan Iwasan na madagdagan ng maraming tubig ang galapong pag-ka't magiging malabsa ang gagawin na bibingka. Ihalo ang **baking powder** at asukal. Hayaan itong may takip sa loob ng magdamag.

Kinabukasan, bago isalang ang galapong ay batihin ang itlog at ihalo dito. Isama rin ang tinunaw na mantikilya.

Painitan ang palayok na bibingkahan bago sapnan ng dahon ng saging. Lagyan ng 2-3 sandok na galapong. Takpan ang ibabaw ng yero ng may nagbabagang uleng. Gatungan din ang ilalim. Kapag inaakalang malapit nang, maluto ay budburan ang ibabaw ng hiwa-hiwang kesong puti. Muling takpan at gatungan. Hanguin kapag mamula-mula na ang ibabaw.

Pahiran ng mantikilya ang ibabaw ng bibingka matapos na mahango at budburan ng ginadgad na keso. Ihain nang may kasamang kinudkod na niyog.



BIBINGKA ROYAL

2 tasang arina
1 niyog
3 itlog ng manok
2 kutsaritang baking powder
1 itlog na maalat
1 kesong puti
3/4 tasang asukal
1/4 kutsaritang asin
1 kutsaritang tinunaw na mantikilya

Magkatas ng 1-1/4 puswelong gata sa kinudkod na niyog. Batihin ang mga itlog at ihalo ito sa gata. Isama ang asukal at mantikilya.

Salain (**sift**) ang arina. Muling salain nang kasama ang asin at **baking powder.** Unti-unting ihalo ang pinagsamang gata at itlog. Batihing mabuti.

Sapnan ang palayok na bibingkahan ng dahon ng saging at lagyan ng 2-3 sandok na galapong. Takpan ng lata na may gatong na uling at gatungan din sa ilalim. Kapag inaakalang malapit nang maluto ang bibingka ay budburan sa ibabaw ng ilang pirasong hiwa-hiwang kesong puti at itlog na maalat. Muling takpan at gatungan hanggang sa maluto.

Pagkahango ay pahiran ng mantikilya ang ibabaw. Ihain nang may kasamang kinudkod na niyog.

PINIRITONG TINAPAY
(French Toast)

4-5 pirasong tinapay
1 itlog
1/2 puswelong gatas

Magagamit sa lutuing ito ang mga lumang tinapay. Ang **sliced bread** ay maaaring lutuin nang buo o kaya'y pagdala-wahing piraso. Kapag pandesal naman ang gagamitin, hiwain sa gitna pagtatluhing hiwa (na panipis) ang bawa't isa.

Batihin ang itlog. Ihalo ang gatas. Batihin uli. Pagka-tapos, isaok ang isang pirasong tinapay. Kapag basang-basa na ng gatas at itlog ang tinapay ay ihulog sa kumukulong mantika. Hindi dapat na napakalakas ng gatong upang mag-pantay ang pagpula ng tinapay.

Kapag hinango sa kawali ang tinapay, patuluin ang man-tika bago ilagay sa pinggan. Budburan ng asukal sa ibabaw. Masarap ito kung mainit pa kakainin na.

INANGIT

1/2 salop na malagkit
3 niyog (kinudkod)
2 dahon ng pandan
asin
dahon ng saging

Katasin ang niyog at kumuha ng gata na ang dami ay sapat na makaluto sa malagkit nang parang sinaing. Hugasan ang malagkit at ilagay sa isang malaking kawali o talyasi Isa-baw ang gata at timplahan ng kaunting asin. Ihulog ang pan-dan.

Habang ginagatungan ay huwag lulubayan ng paghalo upang hindi manikit ito sa kawali. Kapag natuyo na ang sabaw, takpan ng dahon ng saging ang ibabaw at lagyan ng takip ang kawali. Hinaan ang gatong. Hayaang may kaunting gatong hanggang mainin ang malagkit.

Ihain ito nang may kasabay na matamis na makapuno, gra-bansos o karaniwang asukal lamang.

Kapag may natira nito sa hainan, ay maaaring bilug-bilu-gin nang patsapad, at saka prituhin. Papulahin nang bahagya. Maisasaok ito sa asukal.

Tsaa o tsokolateng mainit ang mainam na inuming isasa-bay sa paghahain ng Inangit.

TAMALES

1 litrong (malaki) ng bigas
1 puswelong asukal na pula
2 niyog (kinudkod)
1 itlog ng manok (luto)
1 pitso ng manok
1/2 puswelong binusang mani (dinikdik)
1 guhit na baboy (nilaga)
atsuwete, pamintang durog
asin
dahon ng saging

Ibusa ang bigas. Gilingin o dikdikin hanggang mag-animo pulbos.

Kumuha ng 5 puswelong gata sa kinudkod na niyog. Timplahan ng asin, asukal at pamintang durog. Pakuluin nang mahinay na hinahalu-halo upang hindi makurta ang gata. Pagkulo ay ihulog ang bigas na giniling. Kapag malapot na ay ihalo ang dinikdik na mani. Makaraan ang 1 minutong pagkulo ay alisin sa apoy ang kawali. Hanguin ang kalahati, at ang nalalabing kalahati ay lagyan ng papulang atsuwete (kinatas sa 1/2 puswelong tubig). Isalang na muli at pakuluin nang ilang sandali. Hahaluin hanggang ilalim upang hindi manikit sa kawali. Hanguin na.

Salabin o painitan ang mga dahon ng saging, upang kung ipambalot man ito ng Tamales ay hindi madaling mapupunit.

Sa 4 na pirasong magkakasapin na dahon ay maglagay ng 3-4 na kutsara ng may papulang Tamales. Ipaibabaw ang gayun ding dami ng nilutong sangkap na walang papula. Tipiin nang bahagya at iayos sa ibabaw ang ilang pirasong baboy (hiniwa nang manipis at pahaba), hinimay na manok at nilagang itlog. Balutin at taliang mabuti upang hindi pasukin ng tubig kung ito ay pakuluan. Ilagay sa kaldero, lagyan ng tubig na halos kapantay ng magkakasapin na Tamales at pakuluan sa loob ng kalahating oras o hanggang sa maluto.

PUTO-BUMBONG

1/2 salop na malagkit
1 puswelong bigas
2 kutsarang pirurutong
1 niyog (kinudkod)
asukal, mantikilya

Paghaluin ang malagkit, bigas at pirurutong. Ibabad nang kalahating araw. Gilingin. Ingatan na mapadami ang tubig na isasama sa paggiling sapagka't magiging matagal ang pagpapatuyo, bukod pa sa magiging malabsa ang inyong puto-bungbong kapag niluto na. Isahod sa telang katsa (nakasalalay sa bistay) ang giniling na galapong. Pagtaliin ang mga dulo ng tela upang mag-animo supot at di tumapon ang galapong. Patungan pagkatapos ng isang mabigat na bagay (halimbawa'y ang gilingan) upang mapiga at tumapon ang labis na katas. Hayaan sa ganitong ayos sa magdamag.

Sa kinaumagahan, alisin sa pagkakasupot ang galapong. Ilagay sa bistay na magsisilbing salaan, maglagay ng panalong bilao o anumang malapad na mapagsasahuran sa ilalim ng bistay. Ligisin sa ibabaw ng bistay ang pinatuyong galapong at hayaang mahulog ang sinalang galapong sa bilao. Ulitin ang pagligis sa ibabaw ng bistay upang maging pinung-pino ang galapong.

Magpakulo ng tubig sa pasingawan. Huwag pupunuin ng tubig ang pasingawan upang sa pagkulo ay hindi tumapon at hindi umabot sa pasisingawan na galapong.

Bago lagyan ng galapong ang bungbong na paglulutuan, ay pahiran muna ang loob at bibig nito ng mantikilya, upang magaan na lumabas ang luto nang puto-bumbong kapag itinaktak ito.

Huwag pupunuin ng galapong ang bungbong. At hintayin na kumulo ang tubig bago isuksok ang bungbong sa pasingawan. Kapag umusok ang bungbong, nangangahulugan na luto na ang galapong. Nguni't bago itaktak ang bungbong, itapat nang ilang sandali ang bibig ng bungbong pasingawan upang malubos ang pagkaluto ng ibabaw ng puto-bungbong.

Kapag nasa pinggan na, ay pahiran ng mantikilya ang puto-bungbong, at saka paibabawan ng kinudkod na niyog at asukal.

PUTONG - PUTI

2 gatang na bigas **1-1/2 tasang asukal na puti**
3 kutsaritang baking powder

Ibabad nang ilang oras ang bigas. Gilingin. Habang giniling ay nilalagyan ng kaunting tubig (pinagbabaran) ang bigas. Ingatan na maparami ang tubig upang hindi maging malabsa ang gagawin na puto.

Ihalo sa galapong (giniling na bigas) ang **baking powder** at asukal. Ilagay sa mga hulmahan. Magagamit na hulmahan ang mga lata ng gatas (maliliit) o tasang mababaw. Huwag pupunuin ng galapong ang mga hulmahan pagka't ito ay aalsa sa sandaling pinapasingawan.

Ang paglulutuan ay isang kawa o talyasi na lalagyan ng kaunting tubig. Ipapatong dito ang bistay na paglalagyan ng mga hulmahan. Hindi dapat abutin ng tubig ang mga hulmahan. Ang paglulutuan ay kailangang may takip na lapat na lapat sa bibig ng kawa.

Gatungan at pasingawan ang galapong nang kalahating oras o higit pa hanggang sa maluto.

Kung nais ay budburan ng ilang butil na linga ang galapong kapag ito ay inilagay na sa hulmahan.

Lalong masarap ang puto kung pagkahango ay papahiran ng kaunting mantikilya sa ibabaw. Ihain nang may kasabay na kinudkod na niyog.

PUTO - MAYA

1 litro (malaki) ng malagkit **dahon ng saging**
1 kutsarang asin **2 niyog (kinudkod)**
asukal

Ibukod ang 1 puswelong kinudkod na niyog. Ang nalalabing niyog ay katasin upang maisabaw sa isasaing na malagkit.

Hugasan sa isang palanggana ang malagkit. Kapag malinis na ay isalin sa palayok o kaldero na sinapnan ang ilalim ng dahon ng saging. Ang itubig sa malagkit ay ang gata ng niyog. Timplahan ng asin. Isalang at lutuin nang parang nagsasaing ng karaniwang bigas.

Kapag luto na ay isalin sa pinggan at budburan ng niyog at asukal sa ibabaw.

O kaya'y hulmahin nang bilug-bilog at ang bawa't isa ay pagulungin sa kinudkod na niyog. Kung kakainin na ay sakalagyan ng asukal.

Masarap na iulam ang puto-maya sa ginataang **bilu-bilo.**

KALAMAY NA PINIPIG

1 litro (malaki) ng pinipig
3 puswelong gata (mula sa 2 niyog)
1 puswelong asukal

Ibabad nang ilang sandali sa 1-1/2 puswelong gata ang pinipig. Ang nalalabing 1-1/2 puswelong gata ay pakuluin sa kawali, na kasama na ang asukal. Mahinay na hahalu-haluin habang hindi pa kumukulo upang hindi magbuo-buo ang gata.

Pagkulo ng gata ay ihulog ang ibinabad na pinipig. Hinaan ang apoy. Halu-haluin din upang hindi manikit ang pinipig sa kawali. Kapag natuyuan na ng sabaw at nagmantika nang bahagya ang kalamay, ito ay hanguin na. Isalin sa bandehado na sinapnan ng dahon ng saging.

Ang sapal ng niyog (kinunan ng gata) ay ibusa sa kawali at papulahin. Ibudbod ito sa ibabaw ng kalamay na pinipig.

BIBINGKANG PINIPIG
(o Malagkit)

1 litro (malaki) ng pinipig
3/4 tasang kakanggata (mula sa 2 niyog)
3-1/2 puswelong pangalawang gata
1-1/2 tasang asukal (pula)
dahon ng saging

Pakuluin sa kawali o maliit na talyasi ang pangalawang gata. Ihalo ang asukal na pula (2/3 puswelo lamang). Kapag kumukulo na ay ihulog ang pinipig. Hahalu-haluin upang hindi manikit sa kawali. Hinaan nang bahagya ang apoy. Hayaan na nakasalang hanggang sa matuyuan ng sabaw.

Latagan ng dahon ng saging ang isang bibingkahan o latang **tray** at ilagay dito ang nilutong pinipig. Ibuhos sa ibabaw ang kakanggata na tinimplahan ng asukal na pula. Takpan ang ibabaw ng yero na may baga at hayaang maluto at pumula ang kakanggata na ipinaibabaw sa bibingka.

Kapag malagkit ang gagawing bibingka, timplahan ng 1 kutsaritang asin, at masasamahan din ng 1/2 kutsaritang anis na dinurog.

ESPASOL

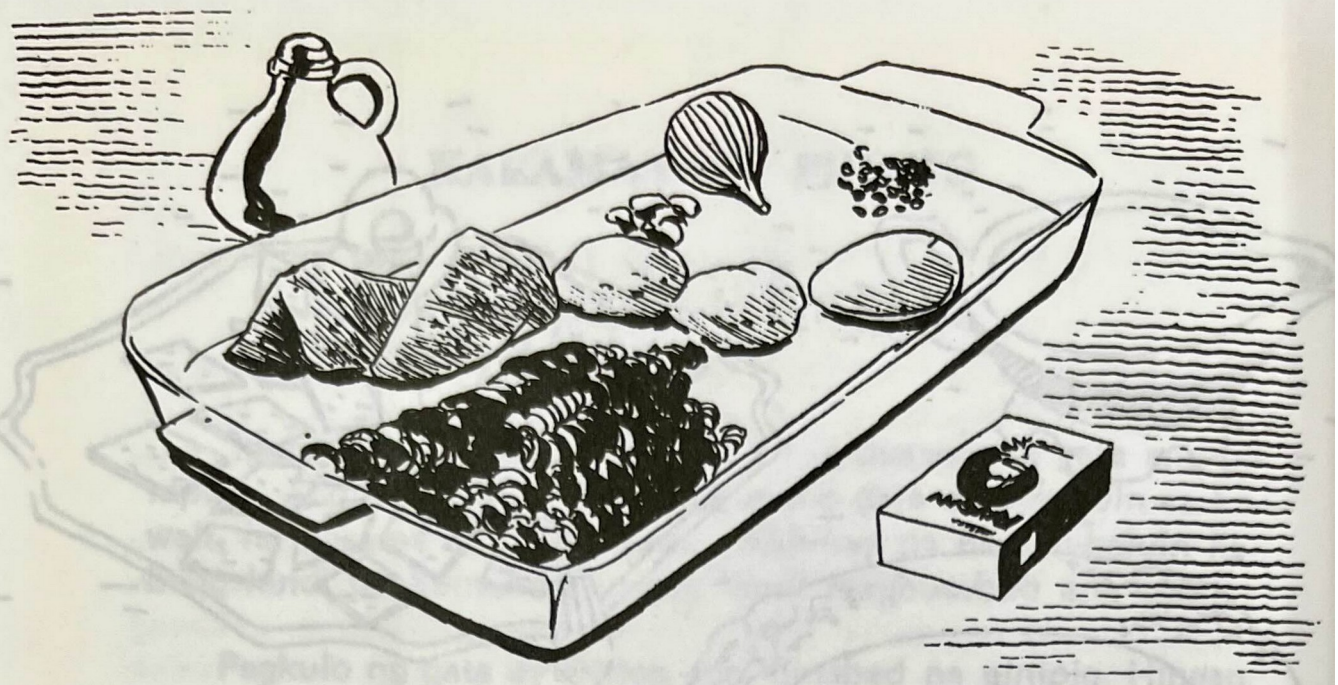
3 puswelong pinipig
2 puswelong gata
1 puswelong asukal (puti)
1/2 kutsaritang balat ng dayap (ginadgad) o vanilla
1/2 kutsaritang asin

Ibusa ang pinipig hanggang mamula. Gilingin o dikdikin upang maging pulbos. Itabi ang 1/2 puswelo nito na siyang paggugulungan sa mga inatado nang espasol.

Ilagay sa kawali ang gata na may timpla nang asukal, asin at dayap (o vanilla). Pakuluin. Ihulog ang dinikdik na pinipig kapag kumukulo na. Lutuin hanggang lumapot nang hindi nilulubayan ng paghalo upang huwag manikit at nang maging pantay din ang pagkakalapot. Hanguin.

Budburan ang isang malapad na sangkalan (**rolling board**) o mesa ng pinulbos na pinipig. Ilagay ang nilutong espasol sa ibabaw nito. Ilatag nang pantay sa pamamagitan ng pagpapagulong ng **rolling pin** o bote na may bilog na katawan. Hiwa-hiwain pagkatapos nang pahilis o sa anumang hugis na nais, at saka, pagulungin ng isa-isa sa pinulbos na pinipig.

Upang makatiyak na hindi magdidikit-dikit ang espasol ay isa-isang balutin ng **wax paper.**



EMPANADA

1/4 kilong giniling na baboy
1 pitso, 2 hita ng manok
2 patatas (katamtaman ang laki)
1 kahong pasas
1 itlog (nilaga)
1 sibuyas
3 butil na bawang
patis, durog na paminta

Ilaga sa kaunting tubig ang pitso at mga hita ng manok. Kapag malambot na ay hanguin at alisin sa buto. Hiwa-hiwain nang maliliit na pakudrado.

Ang mga patatas ay balatan at hiwain nang tulad din ng mga laman ng manok. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas at pitpitin ang bawang.

Igisa ang bawang, sibuyas at isunod ang giniling na baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali ay isabaw ang 1/2 puswelong tubig na pinaglagaan ng manok. Pakuluin nang mga 5 sandali.

Ilagay ang manok at patatas. Kapag luto na ang patatas ay isama ang pasas at timplahan ng pamintang durog. Makaraan lamang ang ilang sandali ay hanguin na.

Ang nilagang itlog ay hiwain nang pabilog at may kanipisan. Ang bawa't piraso nito ay isasama sa iginisang sangkap na ipalalaman sa empanada.

Palamigin ang iginisang sangkap bago ilagay sa **empanada crust.**

Prituhin sa marami at kumukulong mantika ang empanada hanggang sa maging mamula-mula.

"EMPANADA CRUST" — I

2-1/2 puswelong arina (all purpose flour)
1/2 puswelong gatas-ebaporada
2 itlog ng manok
2 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin (pino)
1/2 puswelong mantikilya (pinalamig)

Ihalo sa arina ang asin at **baking powder.** Salain (**sift**) at isahod sa isang malaking tasa. Ihulog ang buong mantikilya at sa pamamagitan ng 2 kutsilyo ay paghiwa-hiwain nang maliliit hanggang sa mag-animo butil ng mais kapag humalo sa arina. Haluin. Habang hinahalo ay tipi-tipiin ng tinidor upang sumanib sa ibang tuyong arina ang mantikilya.

Batihin ang itlog at ihalo ito sa gatas. Unti-unting ibuhos sa arina habang hinahalo.

Budburan ng arina ang isang malapad na sangkalan o mesa at isalin dito ang masa. Masahin na mabuti (sa pamamagitan ng mga kamay).

Palaparin sa pamamagitan ng pagpapagulong dito ng **rolling pin** o bote na bilog ang katawan, hanggang sa maging 1/2 sentimetro ang kapal. Paghiwa-hiwain nang ang bawa't isa ay may sukat na 3 pulgadang pakudrado.

Lagyan ng 1-1/2 hanggang 2 kutsara ng iginisang sangkap ang bawa't hiwa ng **Empanada Crust.** Pagkatapos, tiklupin nang pa-triangulo at paglapatin ang magkakatapat na dulo at gilid ng **crust.**

"EMPANADA CRUST" — II

4 puswelong arina
3/4 puswelong tubig
1 kutsaritang asin
1/3 puswelong asukal
2 itlog (pula lamang)

Salain ang arina (**sift**). Ihalo ang asin at asukal, at pamuling salain.

Batihin ang itlog, ihalo sa tubig at isama ang asin. Pagkatapos, unti-unting ibuhos ito sa arina. Halu-haluin habang inilalagay ang itlog at tubig.

Budburan ng kaunting arina ang malapad na sangkalan o mesa at dito masahin na mabuti ng may timplang arina.

Palaparin sa pamamagitan ng **rolling pin** o bote na may bilog na katawan. Kapag naging 1/2 sentimetro na lamang ang kapal ng masa ay hiwa-hiwain nang may 3 pulgadang pakudrado ang bawa't isa. Ipalaman sa bawa't piraso ang 1-1/2 hanggang 2 kutsara ng iginisang sangkap.

"HOT CAKE"

1-1/2 puswelong arina
2-1/2 kutsaritang baking powder
1 itlog ng manok
3/4 puswelong gatas
3 kutsarang asukal
3/4 kutsaritang asin (pino)
3 kutsarang mantikilya (lusaw) o langis na pamprito

Salain (**sift**) ang arina at tumakal ng 1-1/2 puswelo. Ihalo ang asukal, **baking powder** at asin. Salain uli.

Batihin ang itlog, ihalo ang gatas at mantikilya. Untiunting ihalo ito sa arina. Haluin sa pamamagitan ng sandok o malaking kutsara hanggang sa magpantay ang pagkakalapot ng arina.

Ang piliin na pagpipirituhan ay yaong pantay ang puwit at hindi yaong kawali na malukong ang puwit, upang lumatag nang husto ang ibubuhos na arina at magiging pareho ang kapal ng **hot cake.**

Isalang ang kawali at kapag mainit na ay pahiran ng kaunting mantika. Magbuhos dito ng isang takal na sinangkapan ng arina. Kailangan ay mahina ang apoy.

Kapag bumubula na ang ibabaw ay bilingin upang ang kabilang panig naman nito ang maluto.

Ihain nang mainit pa. Pahiran ng mantikilya sa ibabaw at buhusan ng **syrup** o arnibal.

"DOUGHNUT"

4-1/2 puswelong arina
4-1/2 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin (pino)
1/4 kutsaritang nutmeg
1/2 kutsaritang cinnamon
2 kutsarang mantika (lusaw)
1 puswelong asukal
2 itlog ng manok
1 puswelong gatas-ebaporada

Salain (**sift**) ang arina bago tumakal ng kaukulang dami. Ihalo dito ang **baking powder**, asin, **nutmeg** at **cinnamon.** Salain uli.

Batihin sa pamamagitan ng **egg beater** o **mixer** ang lusaw na mantika, unti-unting ihalo ang asukal. Patuloy na batihin hanggang sa maging mabulang-mabula ito. Isa-isang ihulog ang mga itlog habang patuloy na binabati. Pagkatapos, ay ang gatas naman ang ihalo.

Ang binating ito ay unti-unting isama sa arina. Haluin na lamang ng malaking kutsara at huwag nang batihin. Haluin hanggang magkapantay ang pagkakalapot ng arina. Takpan ng malinis na basahan at ipasok sa reprihiradora. Palamigin sa loob ng kalahating oras.

Budburan ng arina ang sangkalan o mesa at dito ilatag ang masa. Palaparin hanggang maging 1/4 pulgada ang kapal, sa pamamagitan ng **rolling pin** o bote na may bilugan na katawan. Hulmahin sa pamamagitan ng **"doughnut cutter."** Kung walang **cutter** ay maaaring gamitin na pamutol ang takip na lata ng margarine. Ang gitna ay ukaan na lamang sa pamamagitan ng kutsilyo.

Magpakulo ng maraming mantika. At dito isa-isang ihulog ang hinulmang **doughnut.** Hanguin kapag mapula na. Patuluin ang mantika. Ilagay sa isang supot na may kaunting asukal at kalugin upang sumanib ang asukal.

"WAFFLES"

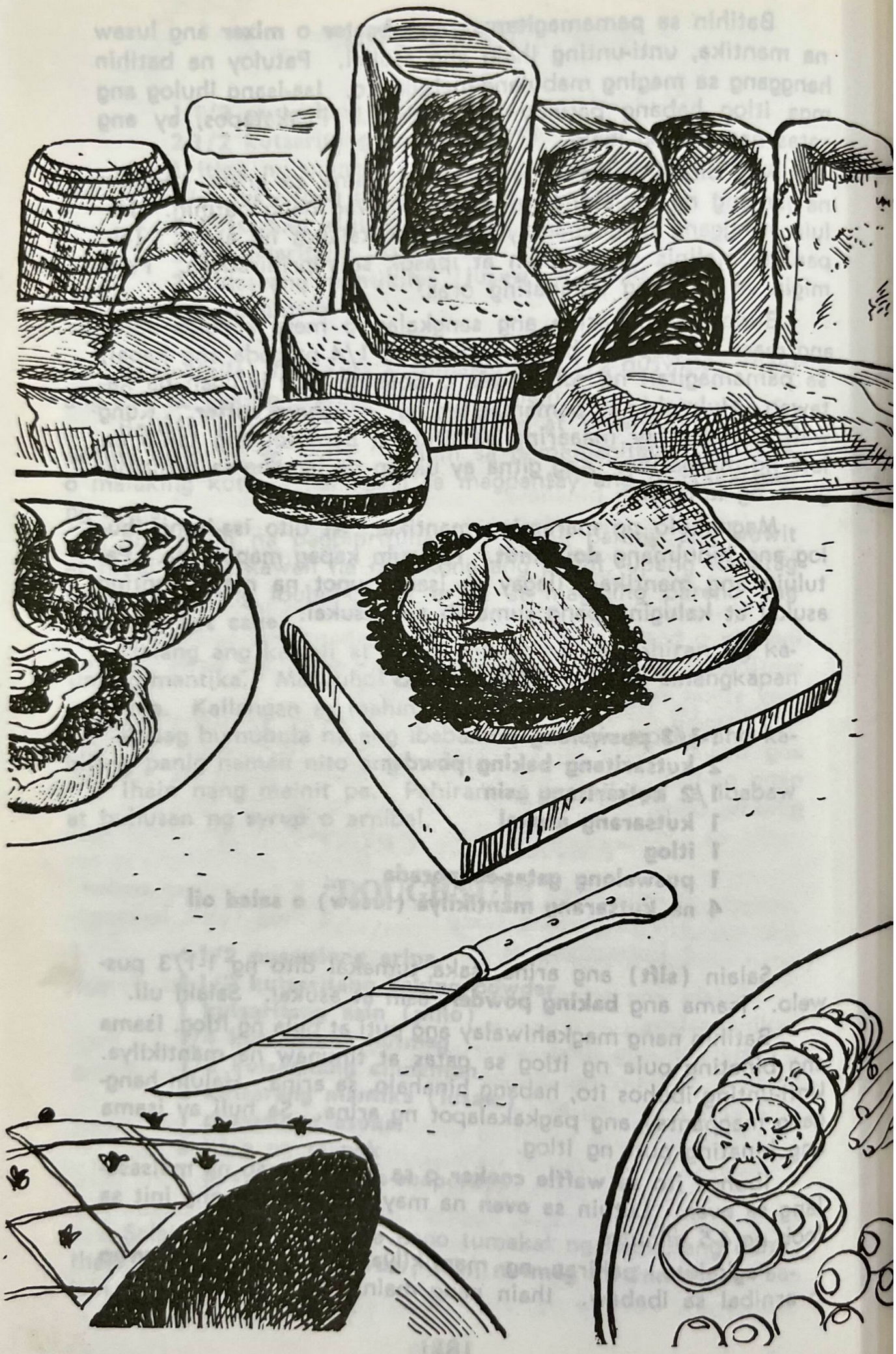
1-1/3 puswelong arina
2 kutsaritang baking powder
1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang asukal
1 itlog
1 puswelong gatas-ebaporada
4 na kutsarang mantikilya (lusaw) o salad oil

Salain **(sift)** ang arina, saka tumakal dito ng 1-1/3 puswelo. Isama ang **baking powder,** asin at asukal. Salain uli.

Batihin nang magkahiwalay ang puti at pula ng itlog. Isama ang binating pula ng itlog sa gatas at tinunaw na mantikilya. Unti-unting ibuhos ito, habang hinahalo, sa arina. Haluin hanggang magpantay ang pagkakalapot ng arina. Sa huli ay isama ang binating puti ng itlog.

Ibuhos ito sa **waffle cooker** o sa isang lutuan na maisasalang sa **oven.** Lutuin sa **oven** na may katamtaman ang init sa loob ng 4-5 minuto.

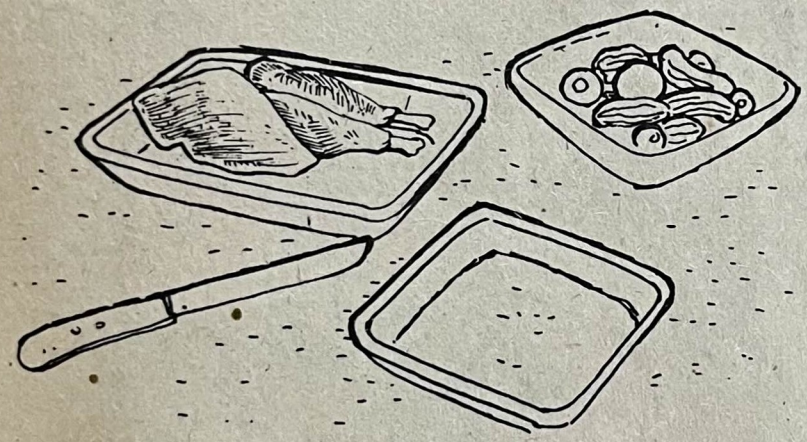
Pagkaluto, pahiran ng mantikilya at buhusan ng **syrup** o arnibal sa ibabaw. Ihain nang mainit pa.



"CHEESE PIMIENTO"

1 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)
2 kutsarang mantikilya (fresh butter o margarina)
1/3 puswelong sili sa lata (pimiento)

Hiwain nang pino ang sili at ihalo sa ginadgad na keso. Ihalo rin ang mantikilya. Maipapahid na ito sa tinapay.



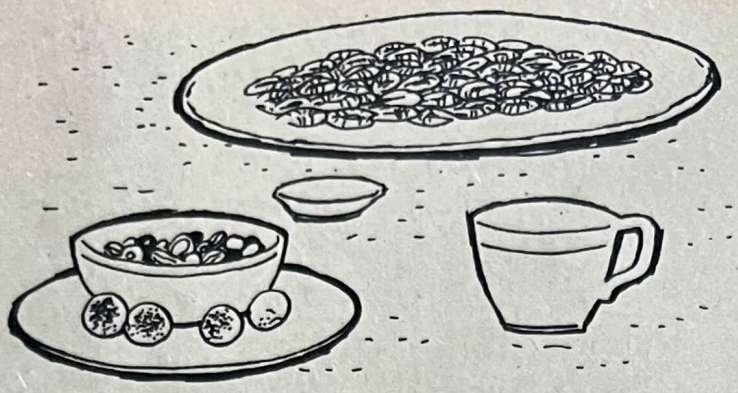
MANOK NA MAY MAYONESA

2 hita at 1 pitso ng manok
1/2 tasang pickles (sweet-sour)
1/2 puswelong mayonesa
kaunting asin

Ilaga sa kaunting tubig na may asin ang mga hita at pitso ng manok. Kapag malambot na ay hanguin at himayin.

Ang **pickles** ay hiwain nang maliliit. Isama sa hinimay na laman ng manok, timplahan ng kaunting asin at mayonesa.

Masasamahan ito ng 1 patatas na nilaga at dinurog ng tinidor. Dagdagan ng mayonesa kapag sinamahan ng patatas.



HIPON (Shrimp Salad Filling)

1 puswelong hipon (luto at tinadtad)
2 kutsarang celery (hiwang maliliit)
1 kutsaritang katas ng limon o dayap
1/2 puswelong mayonesa
asin

Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng asin nang naaayon sa inyong panlasa.

ALIMASAG AT PIPINO

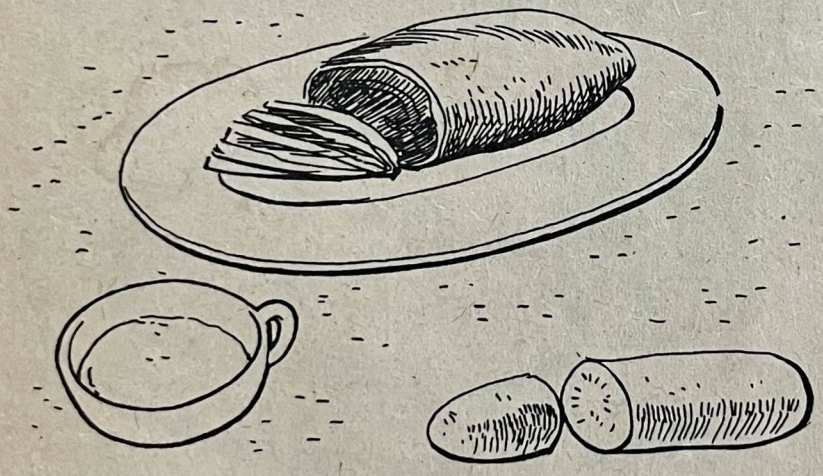
1 puswelong hinimay na laman ng alimasag (luto)
3/4 puswelong pipino (hiwang maliliit na pakudrado)
1 kutsaritang sibuyas (tinadtad)
1/2 puswelong mayonesa
asin

Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng asin nang naaayon sa inyong panlasa.

"CORNED BEEF" O KARNE NORTE

1 puswelong karne norte
1/2 puswelong celery (hiwang maliliit)
1 kutsaritang sibuyas (pino ang hiwa)
1/2 puswelong mayonesa
asin

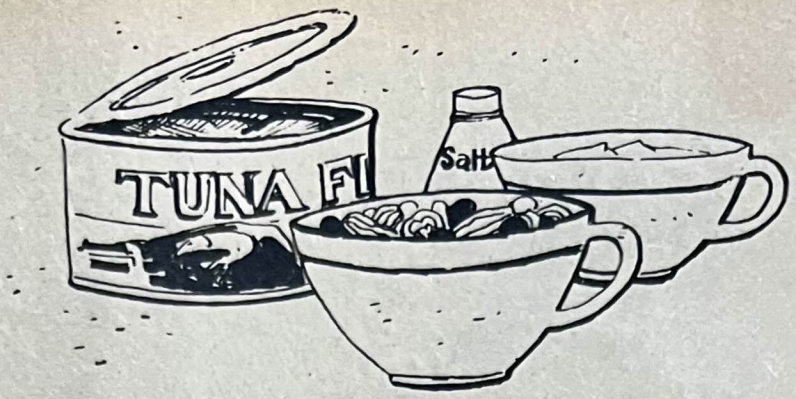
Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng asin nang naaayon sa inyong panlasa.



HAMON AT PIPINO

1/4 kilo na lutong hamon
1/2 puswelong pipino (hiwang maliliit na pakudrado)
1/2 puswelong mayonesa
asin

Hiwain nang maliliit ang hamon at ihalo dito ang pipino, mayonesa at timplahan ng kaunting asin.



"TUNA FISH SALAD SPREAD"

1 latang tuna fish
1/2 puswelong pickles (sweet mixed)
o celery
1/2 puswelong mayonesa
asin

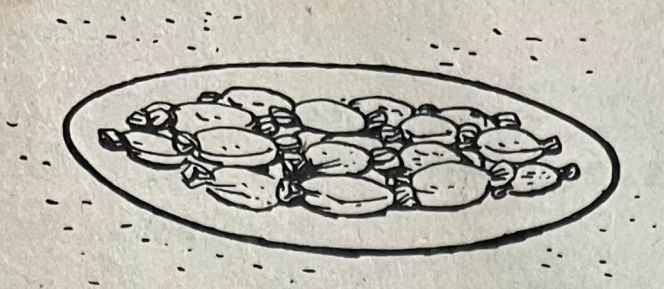
Himayin ang **tuna fish,** ihalo ang **pickles** at mayonesa. Timplahan ng asin.

Pampadami at pampasarap ang paghahalo ng 1 itlog ng manok (nilaga at hiniwa nang maliliit). O kaya'y 1 patatas na nilaga at dinurog ang ilahok. Kapag dinagdagan ng alinman sa itlog o patatas ay dagdagan din ng mayonesa.

ITLOG AT "BACON"

4 na itlog (nilaga)
2 guhit na bacon
2 kutsarang sweet pickles o celery (tinadtad)
1/2 puswelong mayonesa
asin

Prituhin ang bacon at paghiwa-hiwain nang maliliit. Ang itlog ay hiwain din nang maliliit. Pagsamahin ang lahat ng sangkap at timplahan ng asin.



PASTILYAS DE LECHE
(May Patatas)

1 latang gatas ebaporada
2 patatas
1 puswelong asukal

Ilaga ang mga patatas. Kapag naluto ay talupan at gilingin o ligisin upang maging pinung-pino. Isama sa gatas at isalang sa mahinang apoy. Panayin ang paghalo upang hindi manikit at nang magpantay ang pagkakalapot.

Kapag malapot na ay ihalo ang asukal. Muling haluin at kung makunat na ay hanguin.

Pahiran ng mantikilya ang malapad na sangkalan o mesa at dito ilatag ang nilutong pastilyas. Tipiin at hiwa-hiwain nang pahabang makikitid.

Pagulungin sa asukal na puti at bilutin sa papel de Hapon o sa **wax paper.** Makagagawa rito ng 50 pastilyas.

Sa halip na gatas-ebaporada ay magagamit ang gatas na kondensada. Huwag nang haluan ng asukal kapag ang ginamit ay gatas-kondensada.

PASTILYAS DE LECHE
(Gatas ng Kalabaw)

1 galon na gatas ng kalabaw (sariwa)
1/2 kilong asukal
1 kutsaritang ginayat na balat ng dayap

Pakuluin sa mahinang apoy ang gatas habang mahinay na hinahalo. Hayaan na kumulo nang mga 10 minuto bago ihalo ang asukal at ginayat na dayap. Halu-haluin pa rin hanggang lumapot at maging animo pasta. Hanguin. Ilatag sa mesa na binudburan ng asukal. Panipisin sa pamamagitan ng **rolling pin** at hiwa-hiwain nang pahaba. Pagulungin sa asukal bago isa-isang balutin ng papel na manipis.

PASTILYAS DE UBE

1 kilong ube
3 latang gatas-ebaporada
1/2 kilong asukal na puti

Ang paraan ng paghahanda at pagluluto nito ay tulad ng sa Pastilyas de Leche (may patatas).

PASTILYAS DE MANI

2 puswelong dinikdik na mani
1-1/2 latang gatas-ebaporada
1 puswelong asukal na puti

Ang pagdikdik sa mga mani ay hindi kailangan na pinung-pino.

Paghaluin ang lahat ng sangkap at ang paraan ng pag-luluto ay tulad ng sa Pastilyas de Leche.

MASAPAN DE BUKO

1-1/2 puswelong gatas-ebaporada
3 puswelong buko (tinadtad)
2 puswelong asukal
2 itlog
1 kutsarang arina
2 kutsarang mantikilya
1 kutsarang ginadgad na balat ng dayap

Pagsamahin ang buko, gatas at asukal. Isalang sa mahi-nang apoy. Halu-haluin. Kapag malapot na ay hanguin. Pa-lamigin.

Ihalo ang binating itlog, arina at dayap. Isalang na muli hanggang sa lumapot. Ihalo ang mantikilya bago alisin sa pag-kakasalang.

Ilagay sa mga kinahon na papel (1 pulgada ang laki), pahiran sa ibabaw ng binating puti ng itlog na may halong kaunting gatas na ebaporada.

Isalang sa pugon hanggang sa pumula.

SUSPIROS DE MANI
(Pili o Kasoy)

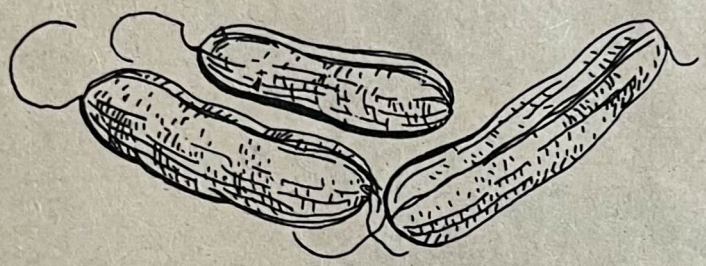
12 itlog (puti lamang)
1/2 salop na mani
1/2 kilong asukal
1 dayap (balat lamang)

Batihin ang puti ng itlog hanggang sa maging pinong bula. Ihalo rito ang dinikdik na mani.

Ang asukal at dayap ay ihalo sa itlog. Imasa. Isalang sa mahinang apoy hanggang sa kumunat.

Gumawa ng mga kahon na papel (maliliit) at ilagay sa mga ito ang nilutong sangkap. Huwag pupunuin ang mga kahon sapagka't aalsa ang sangkap kapag ito ay nakasalang na.

Isalang sa pugon nang mga 20 minuto o hanggang pumula nang bahagya.



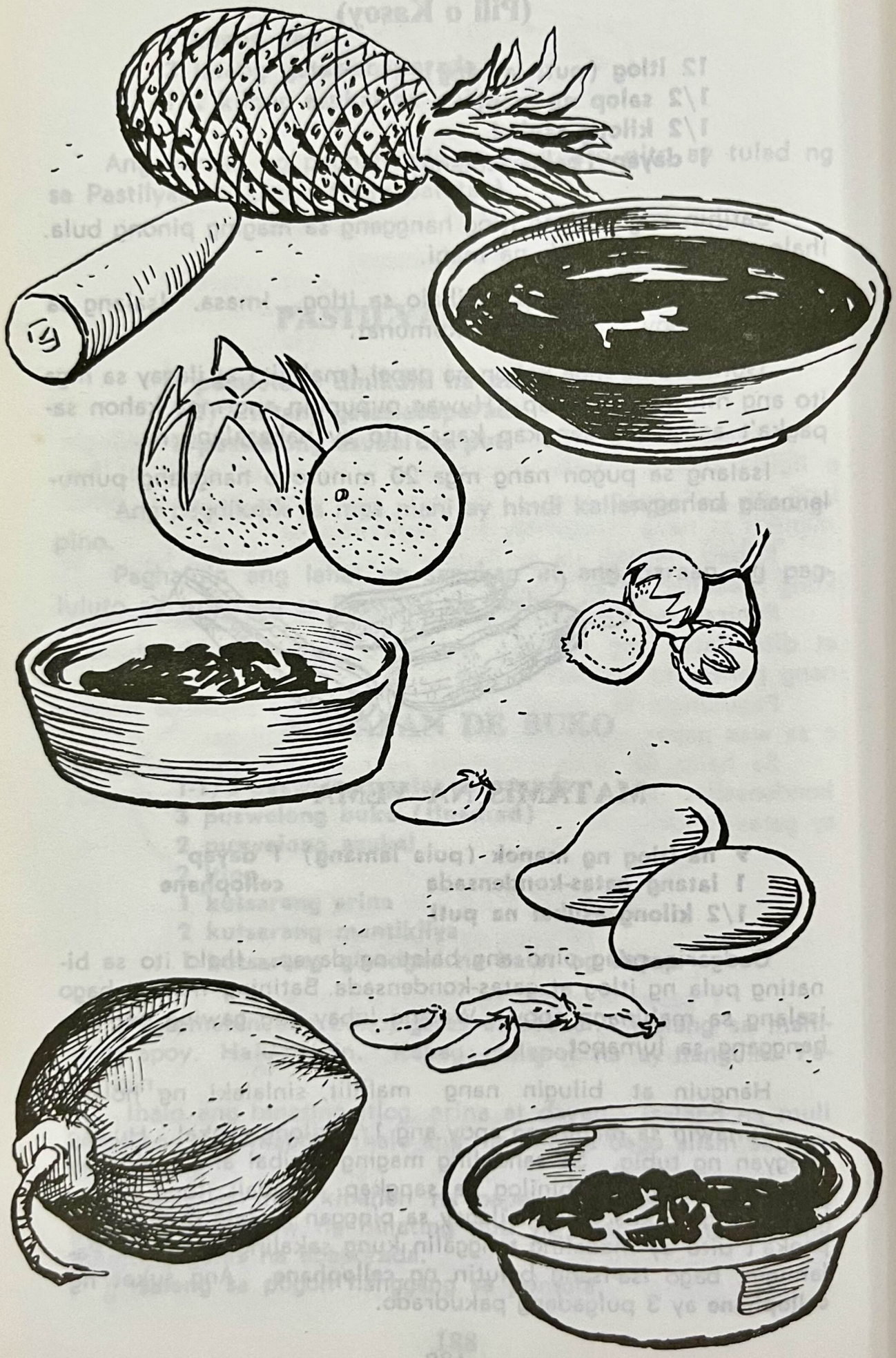
MATAMIS NA YEMA

9 na itlog ng manok (pula lamang)
1 latang gatas-kondensada
1/2 kilong asukal na puti
1 dayap
cellophane

Gadgarin nang pino ang balat ng dayap. Ihalo ito sa binating pula ng itlog at gatas-kondensada. Batining mabuti bago isalang sa mahinang apoy. Walang lubay ang gawing paghalo hanggang sa lumapot.

Hanguin at bilugin nang maliliit, sinlalaki ng holen.

Tunawin sa mahinang apoy ang 1/2 kilong asukal. Huwag lalagyan ng tubig. Sa sandaling maging arnibal ang asukal ay isa-isang ihulog ang binilog na sangkap. Madali itong titigas kaya, hanguin kaagad. At ilagay sa pinggan na lata o aluminyo pagka't dito ay madaling tanggalin kung sakaling manikit. Papagka't dito ay madaling tanggalin kung sakaling manikit. Palamigin, bago isa-isang balutin ng **cellophane**. Ang sukat ng **cellophane** ay 3 pulgadang pakudrado.



MGA MINATAMIS

MINATAMIS NA SANTOL
(Preserved)

Magpakulo ng tubig at ihulog dito ang mga santol. Pakuluin nang 3 minuto at hanguin ang mga santol. Itubog sa tubig na malamig. Talupan. Hiwa-hiwain o ukit-ukitan ng mga dibuho kung nais na matamisin nang buo. Alisan ng mga buto.

Ibabad ang mga santol sa hugas-bigas sa loob ng tatlong araw. Sa loob ng mga araw na iyon ay kailangang palitan ng sabaw na kinababababaran, sa umaga at sa hapon.

Sa ikaapat na araw, hugasan ang mga santol sa malinaw na tubig.

Mag-arnibal ng puting asukal. Ang dami ng arnibal ay iayon sa dami ng mamatamisin na santol. Ang gawing takal — sa bawa't isang puswelong asukal ay isang puswelong tubig ang ihalo.

Kapag kumukulo na ang arnibal at lusaw na ang asukal ilagay na ang santol. Pakuluan nang 5 minuto.

Hayaang nakababad ang mga santol sa arnibal nang buong magdamag.

Kinabukasan, muling pakuluin ang arnibal nang hindi kasama ang santol. Kapag kumulo ay ihulog ang mga santol. At hanguin, pagkaraan ng 3 minutong pagkulo.

Iayos sa garapon ang mga santol. Huwag isama ang arnibal.

Muling mag-arnibal ng puting asukal. Sa bawa't 2 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Kapag kumulo na at lusaw na ang asukal ay ibuhos sa santol na nasa garapon.

Higpitan ang takip ng garapon. (Ang gamitin na garapon ay **yaong** may goma sa takip.) Ilagay ang bote sa isang malalim na garapon. Sapnan ng basahan ang kasirola bago ilagay ang bote. Lagyan ng tubig nang kapantay ng garapon. Pakuluan nang 15 minuto kapag ang garapon ay maliit, at 30 minuto kapag malaki ang garapon **(1 quart)**.

Ang ganitong paraan ng pagmamatamis ay pangmatagalan o di masisira kahit na abutin ng maraming buwan, huwag lamang bubuksan ang takip.

MINATAMIS NA LANGKA

Himayin ang langka. Magpakulo ng tubig at banlian ang hinimay na langka. Patuluin ang tubig.

Banlian din ang garapon na paglalagyan at punasan upang matuyo. Iayos dito ang langka.

Mag-arnibal ng puting asukal. Sa bawa't 2 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Ibuhos ang arnibal sa langka na nasa garapon.

Ang paraan ng pagpapakulo sa matamis na nasa garapon ay tulad din ng sa **Minatamis na Santol.**

MINATAMIS NA MANGGANG HINOG

Balatan ang manggang hinog. Hiwa-hiwain nang naaayon sa nais na hugis, o kaya'y ukit-ukitin ng kutsaritang malukong upang ang hugis ay bilog. Ilagay sa malamig na tubig upang hindi umitim.

Banlian ang garapon at iayos dito ang hiwa-hiwang mangga (inalis sa tubig na kinababababaran).

Magpakulo ng arnibal. Sa bawa't 1 puswelong asukal na puti ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Ibuhos ang arnibal sa manggang nasa garapon. Takpan nang mahigpit.

Pakuluan ang garapon sa kaldero nang tulad ng ginawa sa **Minatamis na Santol.** Ang tagal ng pagpapakulo sa maliit na garapon ay 10 minuto lamang at 20 minuto kapag malaki ang garapon.

MINATAMIS NA PINYA

Balatan ang pinya. Ukitin ang mga mata. Hiwa-hiwain nang naaayon sa nais na laki at dibuho. Banlian. Patuluin.

Ang garapon ay banlian din bago iayos sa loob nito ang pinya.

Magpakulo ng arnibal. Sa bawa't 1 puswelong asukal na puti ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Ibuhos sa pinyang nasa garapon.

Pakuluan sa kaldero nang tulad ng ginawa sa **Minatamis na Santol.**

MATAMIS NA KAMATIS

Mga kamatis na katamtaman ang pagkahinog ang piliin na matamisin. Magpakulo ng tubig at ilagay dito ang mga kamatis. Pagkaraan ng 3 minuto ay hanguin ang kamatis. Itubog sa malamig na tubig. Alisan ng balat at alisin ang mga buto sa pamamagitan ng pagbutas sa ilalim

Magpakulo ng arnibal. Ang dami nito ay iayon sa dami ng kamatis na gagawing matamis. Ang bawa't 2 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Ihulog ang kamatis kapag ang asukal ay lusaw na. Pakuluin nang 5 minuto bago hanguin. Ilagay sa garapon.

MATAMIS NA "PRUNES"

1 kahon o supot na prunes
3 puswelong tubig

Pakuluin ang tubig at ilagay ang prunes. Kapag lumambot nang bahagya ang prunes ay hanguin. Alisan ng balat. Muling ibalik sa tubig na pinagpakuluan. Hayaan kumukulo hanggang sa lumapot ang sabaw.

Hindi na kailangang lagyan pa ito ng asukal sapagka't dahil sa katamisan ng prunes ay mag-aarnibal na ang tubig na pinagpakuluan dito.

MATAMIS NA KAMYAS

1 malaking tasa na kamyas
1 kilong asukal na puti
1 kutsarang apog

Tusuk-tusukin ng palito ang buong katawan ng kamyas. Maingat na pigain upang lumabas sa butas ang katas nito.

Ibabad nang magdamag sa tubig na may apog. Kinabukasan, hanguin at isa-isang pigain uli. Pagkatapos, banlawan o hugasan nang maka-tatlong beses. Pigain.

Mag-arnibal ng asukal na puti. Sa bawa't 2 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Pakuluan dito ang kamyas.

MINATAMIS NA BAYABAS
(Guava Jelly)

Hinog na bayabas ang piliin. Hugasan bago pag-apating hiwa ang bawa't isa. Pakuluan ang bayabas sa loob ng 1/2 oras o hanggang lumambot. Ang bawa't puswelong bayabas ay 1-1/2 puswelong tubig ang isabaw.

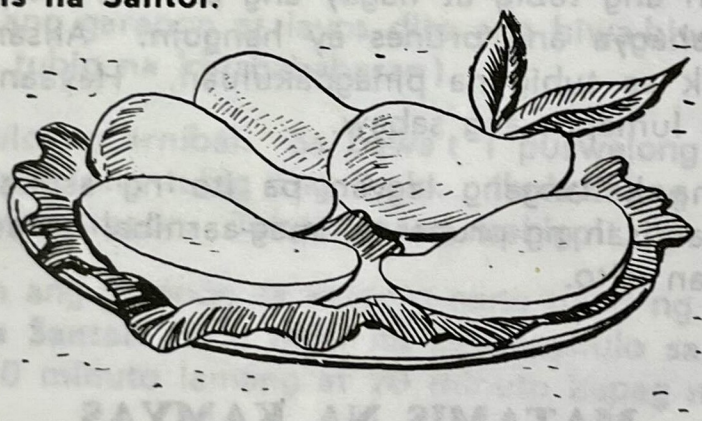
Kapag malambot na ay hanguin at salain. Itabi ang tubig na pinaglagaan para sa paggawa ng arnibal.

Durugin at ligisin ang laman ng bayabas. Muling pakuluan sa loob ng kalahating oras, nang lalagyan ng panibagong tubig na ang dami ay tulad din ng una.

Hanguin at muling salain.

Pagsamahin ang tubig na pinaglagaan noong una at ang tubig na pinaglagaan nitong huli. Sa bawa't 2 puswelong tubig na ito ay 1 puswelong asukal ang ihalo at 2 kutsarang katas ng kalamansi ang itimpla. Pakuluin at kapag lusaw na ang asukal ay isama ang durog na bayabas. Gatungan pa hanggang lumapot. Ilagay sa garapon at takpan nang mahigpit.

Pakuluan ang garapon sa isang kaldero, tulad ng ginawa sa **Minatamis na Santol.**



MINATAMIS NA MANGGA
(Mango Jam)

Alisan ng balat ang mangga at kunin ang laman. Ligisin at duruging mabuti ang laman ng mangga. Ang gamitin na pandurog sa mangga ay yoong kasangkapan na **stainless** upang hindi mangitim o mag-iba ang kulay ng mangga.

Sa bawa't isang puswelo ng dinurog na mangga ay 1/2 puswelong asukal na puti ang ihalo.

Isalang sa mahinang apoy at habang ginagatungan ay huwag lulubayan ng paghalo. Lutuin hanggang lumapot.

Ilagay sa garapon at pakuluan ito sa kaserola nang tulad ng ginawa sa **Minatamis na Santol.**

TSAMPOY NA SAMPALOK

Pumili ng mga hinog na sampalok. Alisan ng balat at bayuhin nang minsan upang maalis ang buto sa lamukot. Muling bayuhin kapag wala na ang buto. Lagyan ng asukal at kaunting asin at bayuhin pa hanggang tumigas.

Bilug-bilugin sa kamay at isa-isang pagulungin sa asukal. Balutin ng **cellophane.**

MATAMIS NA SAMPALOK
(Kasama ang Tangkay)

Pumili ng hinog na mga sampalok, na mahahaba at malamukot. Alisan ng balat nguni't ingatan na mahiwalay sa tangkay.

Ibabad sa tubig na may kaunting apog. Ibabad nang kalahating araw bago maingat na banlawan sa tubig nang makatatlong beses.

Ibilad sa araw nang kalahating oras.

Magpakulo ng arnibal. Ang takal ay 1 puswelong asukal sa bawa't 1 puswelong tubig. Kapag malapot na ang arnibal ay patungan ng sala-salang patpat upang doon maihilera ang mga sampalok. Sa paraang iyan ay hindi na kailangang haluin ang sampalok na siyang maaaring ikahiwalay ng tangkay ng mga ito.

Kailangan ay nakalubog sa arnibal ang sampalok habang pinakukuluan. Hanguin matapos na makuluan nang 20 minuto.

Pagkahango ay pamuling ibilad sa araw nang mga 2 oras bago pagulungin sa asukal na puti, at balutin ng **cellophane.**

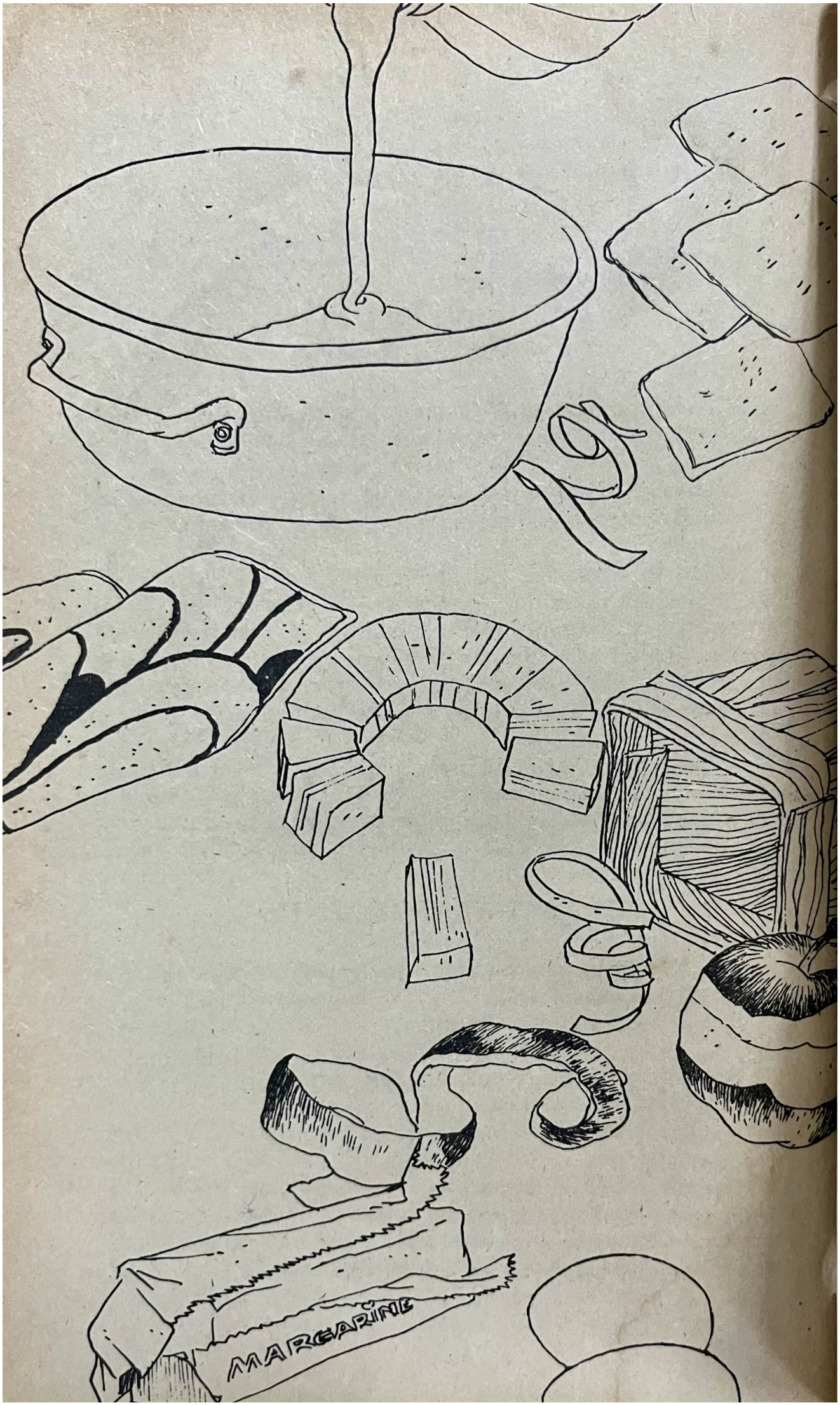
"BANANA CHIPS"

15 saging na saba (bago pa lamang nahihinog)
2 puswelong asukal **1 puswelong tubig**
mantika

Balatan at hiwain nang maninipis ang saging. Ibilad sa araw nang kalahating araw.

Magpakulo ng maraming mantika at prituhin dito ang hiwa-hiwang saging.

Pagkaluto ay hanguin at isaok sa malapot na arnibal (pinakulong tubig at asukal na ang sukat ay nasasaad sa itaas). Ilatag nang magkakahiwalay sa bilao (may sapin na **wax paper**). Palamigin at ibalot sa **cellophane.**


MARGARINE

PUDDING
(Tinapay)

2 puswelong tinapay (hiwang pakudradong maliliit)
2 puswelong gatas
2 itlog ng manok
1 puswelong asukal
3 kutsarang mantikilya
1/2 kutsaritang banilya
1/4 kutsaritang asin (pino)

Isama sa gatas ang asukal at mantikilya. Painitin sa mahinang apoy habang hinahalo.

Batihin ang mga itlog at ihalo dito ang gatas at timplahan ng banilya.

Ilagay sa llanera ang hiwa-hiwang tinapay at ibuhos dito ang pinaghalong gatas at itlog.

Pasingawan sa kaldero o kawali na may mahigpit na takip. Ang paglalagay ng pinaghalong sangkap sa llanera ay hindi dapat na umapaw. Kailangan ay mahigit lamang nang kalahati ang lalagyan sapagka't ang tinapay ay aalsa kapag naluto na. At ang tubig naman na ilalagay sa kaldero ay hindi dapat na umabot sa bibig ng llanera kungdi'y aapaw ito at papasok sa llanera sa sandaling kumulo. Makabubuting isalalay ang llanera sa sala-salang kawayan upang hindi sumayad ang puwit sa kaldero.

Samahan ito ng 1 kahon na pasas at lalong magiging masarap.

PUDDING NA MAY PINYA

2 puswelong tinapay (hiwang maliliit)
3-4 pirasong pinya (sliced pineapple)
3 kutsarang mantikilya
2 puswelong gatas
2 itlog ng manok
1 puswelong asukal
1/2 kutsaritang banilya
1/4 kutsaritang asin (pino)
2 kutsaritang arnibal

Ang paraan ng pagluluto at paglalangkap ng mga sahog ay tulad ng sa **PUDDING** na tinapay. Lamang, bago ilagay ang hiwa-hiwang tinapay sa llanera ay lagyan muna ang llanera ng arnibal at iayos dito ang hiwa-hiwang pinya. Pagkatapos, ipaibabaw ang tinapay at ibuhos ang pinaghalong gatas at itlog, pati ang mga panimpla nito.

"MOCHA BREAD PUDDING"

2 puswelong tinapay (hiwang maliliit)
2 puswelong gatas
2 kutsaritang Instant Coffee
3 kutsarang mantikilya
1 puswelong asukal
2 itlog ng manok
1/2 kutsaritang banilya

Ihalo sa gatas ang asukal at mantikilya. Isalang sa mahinang apoy at habang iniinit ay hahalu-haluin. Kapag mainit na ang gatas ay alisin sa apoy at lusawin dito ang kape.

Batihin ang itlog. Ihalo ang gatas na may kape, at timplahan ng banilya.

Ang paraan ng pagsasalang at pagluluto ay tulad ng sa **Pudding na Tinapay.**

"PUDDING NA MAY MERINGUE"

Ang mga sangkap, paraan ng pagsasalang at pagluluto ay tulad din ng sa **Pudding na Tinapay.** Idadagdag lamang ang **meringue.**

Kapag inaakalang luto na ang **Pudding,** hanguin. Palamigin nang bahagya bago ibuhos sa ibabaw nito ang **meringue.** Pagkatapos, patungan ang bibig ng llanera ng yero na may nagbabagang uling sa ibabaw. Hayaan sa gayong ayos hanggang sa pumula nang bahagya ang **meringue.**

"MERINGUE"

3 puti ng itlog
6 kutsarang asukal na puti
kaunting asin

Batihin na mabuti ang puti ng itlog nang kasama ang asin. Kapag mabulang-mabula na ang itlog, unti-unting isama ang asukal nang binabati pa rin. Huwag lulubayan ang pagbati hanggang hindi nagiging pinung-pino ang bula.

"CHOCOLATE BREAD PUDDING"

Ang mga sangkap, paraan ng pagsasalang at pagluluto ay tulad ng sa **Pudding na Tinapay**. Ang idadagdag lamang ay 2 kutsarang tsokolate (**Instant chocolate, unsweetened** o walang matamis). Ang tsokolate ay tunawin sa kaunting tubig bago ihalo sa gatas na iinitin.

Mahalagang paalaala: Ang mga **pudding** ay tulad din ng mga leche plan na pinalalamig bago isalin sa bandehado. Paraanan ng kutsilyo ang gilid ng **pudding** upang humiwalay sa llanera. Itakip ang bandehado sa ibabaw ng llanera bago biglang ibaligtad ang llanera. Sa ganyang paraan ay buong masasalin sa bandehado ng **pudding.**

LECHE PLAN — I
(Pula ng Itlog)

10 itlog ng manok (pula lamang)
1 latang gatas-ebaporada (malaking lata)
1 latang gatas-kondensada (malaking lata)
1-1/2 puswelong asukal (puti)
1 kutsarang balat ng dayap (ginayat)
o 1 kutsaritang banilya

Lusawin ang asukal sa gatas-ebaporada. Ihalo ang pula ng itlog. Pagkatapos, ang gatas-kondensada naman ang isama. Haluin nguni't hindi kailangang batihin. Isama ang ginayat na balat ng dayap o banilya.

Lagyan ng dalawang kutsarang arnibal ang llanera. At ibuhos dito ang pinaghalong sangkap. Hindi dapat pagkapunuin ang llanera. Pangalahatiin lamang.

Pasingawan sa kaldero o kawali na may takip. Hindi rin dapat na napakarami ng tubig na pakukuluin sa kaldero upang hindi umapaw sa llanera.

Pasingawan hanggang sa maluto. Palamigin muna bago isalin ang leche plan sa ibang lalagyan.

ARNIBAL PARA SA LECHE PLAN*

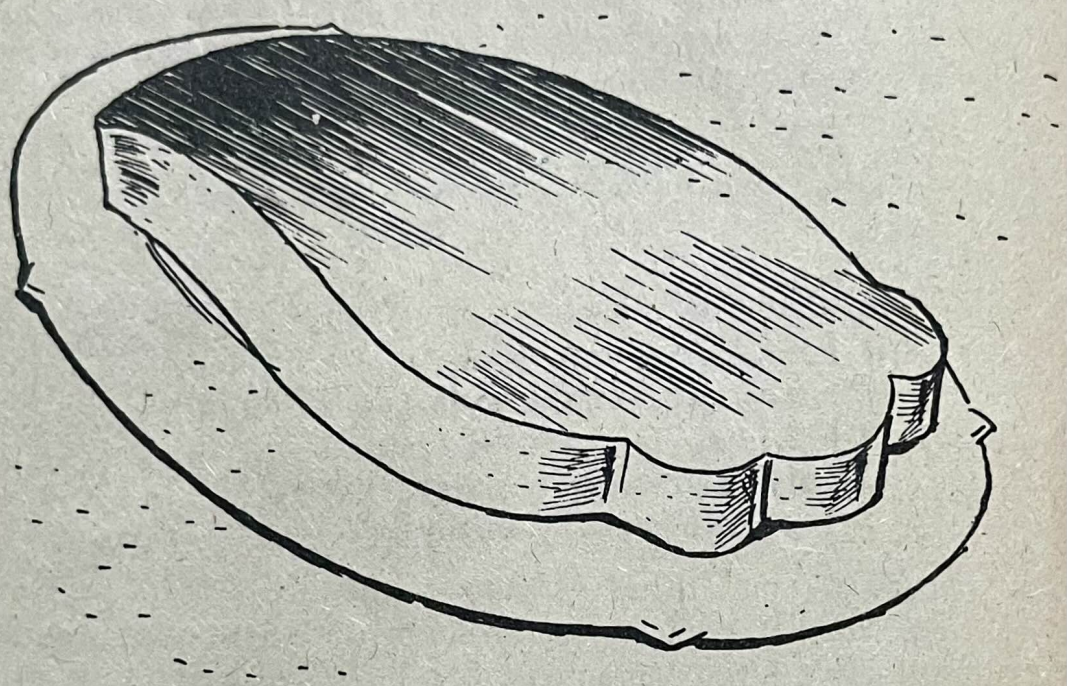
1 puswelong asukal na pula
1/4 puswelong tubig

Pakuluin nang magkasama sa kaserola ang asukal at tubig. Hayaang kumulo hanggang sa lumapot.

LECHE PLAN — II
(Puti ng Itlog)

10 klaro o puti ng itlog
1 latang gatas-ebaporada (maliit)
1-1/2 puswelong asukal (puti)
1 kutsaritang banilya (o ginayat na balat ng dayap)

Ang paraan ng pagluluto ay tulad din ng sa Leche Plan — I.



LECHE PLAN — III
(May Gata ng Niyog)

6 itlog ng manok (pula)
4 itlog ng manok (puti)
2-1/2 puswelong kakanggata ng niyog
1-1/2 puswelong asukal (puti)
1 kutsaritang ginayat na balat ng dayap

Batihin nang bahagya ang puti ng itlog at ihalo ang mga pula ng itlog.

Isama ang asukal, kakanggata at dayap. Ihalo ang itlog. Haluin mabuti (nguni't huwag babatihin) upang malusaw ang asukal.

Ibuhos sa llanera na may dalawang kutsarang arnibal. At lutuin na tulad ng Leche Plan — I.

GULAMAN — I
(May Prutas)

2 barang gulaman
3 puswelong tubig
1/2 kilong asukal
1/2 kutsaritang banilya
1 latang maliit na fruit cocktail o 1 puswelong iba't ibang prutas (hiwang maliit na pakudrado)

Hugasan ang gulaman. Magpakulo ng 3 puswelong tubig na kasama ang asukal. Kapag kumukulo ay ilagay ang gulaman at hayaang malusaw. Timplahan ng banilya.

Hanguin kapag ganap nang nalusaw sa tubig ang gulaman at ibuhos sa hulmahan (llanera o tasa).

Kapag malapit nang tumigas at maluto ang gulaman ay ihulog ang hiwa-hiwang prutas. At hayaan sa gayong ayos (nang hindi hahaluin) hanggang tumigas.

Upang madaling maisalin sa ibang lalagyan ang nilutong gulaman, hintayin na lumamig at paraanan ng manipis na kutsilyo ang buong gilid upang humiwalay sa pagkakadikit sa hulmahan. Isuklob ang isang bandehado at biglang ibaligtad ang llanera.

GULAMAN — II
(May Gatas)

2 barang gulaman
1 latang gatas ebaporada
1-1/2 puswelong tubig
1/2 kilong asukal
1/2 kutsaritang banilya
1 kahon na pasas

Paghaluin ang gatas, tubig at asukal. Isalang. Mahinay na hahalu-haluin hanggang sa kumulo. Isama ang gulaman. Pakuluin hanggang malusaw ang gulaman. Timplahan ng banilya.

Ibuhos sa hulmahan. Hulugan ng mga pasas. Iayos ang mga pasas sa pamamagitan ng dulo ng kutsilyo habang hindi pa tumitigas.

GULAMAN — III
(May Gatas ng Kalabaw)

2 barang gulaman
2 bote (ng serbesa) gatas ng kalabaw
1/2 kilong asukal

Isalang sa mahinang apoy ang pinaghalong gatas at asukal. Mahinay na hahalu-haluin upang hindi magbuo-buo ang gatas. Kapag kumukulo na ay ilagay ang gulaman. Pakuluin hanggang malusaw nang ganap ang gulaman.

Ibuhos sa hulmahan at palamigin hanggang tumigas.

GULAMAN-NIYOG "PIE"

2 barang gulaman (puti)
1-1/2 puswelong asukal (puti)
2 niyog (kinudkod)
1/2 kutsaritang banilya

Pigain ang niyog at kumuha ng 1 puswelong kakanggata (unang gata), at 3 puswelong pangalawang gata.

Ang kalahati ng sapal ng niyog o niyog na kinunan ng gata, ay ibusa sa kawali nang kasama ang 1/2 puswelong asukal. Ibusa hanggang matusta at pumula nang bahagya.

Hanguin at ilagay sa isang tasa. Basain ng 1/2 puswelong pangalawang gata. Sa ganyang paraan ay magkakadikit-dikit ang ibinusang niyog. Ngayo'y ilagay ito sa **pie plate** o sa isang pinggan na malalim ang puwit. Tipiin o diinan ng kutsara upang humulma sa pinggan. Palamigin sa reprihiradora.

Isalang ang nalalabing pangalawang gata (2-1/2 puswelo). Isama ang asukal (1 puswelo) at gulaman. Hahalu-haluin upang hindi magbuo-buo ang gata. Kapag halos ay lusaw na ang gulaman ay ibuhos ang kakanggata at patakan ng banilya. Halu-haluin din. Pakuluin nang mga 5 minuto bago hanguin.

Palamigin nang bahagya at kapag malapit nang tumigas ang gulaman ay isalin ito sa pinggan na kinalalagyan ng tinustang niyog. Dahan-dahan lamang ang gawing pagbubuhos upang hindi pumaibabaw ang tinustang niyog na nasa pinggan.

Palamigin sa reprihiradora bago ihain.

PAGGAWA NG "MAYONESA"

1 itlog (pula lamang)
1/2 kutsaritang asin
1/2 tasang seasoning oil o lusaw na mantika
1 kutsarang katas ng kalamansi

Wesson oil ang karaniwang ginagamit sa paggawa ng mayonesa, nguni't maaari ring gamitin ang mantika ng baboy o karaniwang mantikang lusaw o **cooking oil.**

Batihin ang pula ng itlog hanggang maging pulos bula. Unti-unting ipatak ang 1/2 kutsarang katas ng kalamansi habang walang lubay pa rin ng pagbati. Timplahan ng asin. Ipatak din nang unti-unti ang mantika, at ihalo na rin ang nalalabing katas ng kalamansi. Huwag lulubayan ng pagbati hanggang hindi nagiging malapot na malapot.

Sa pagbati, kailangan ay iisang direksyon lamang ang pagpaling ng tinidor na pambati upang maging pantay ang bula ng mayonesa.

"SALAD DRESSING"
(Panimpla sa Ensalada)

I

1 puswelong gatas na ebaporada
1 itlog
1/2 puswelong katas ng pinya
(o 2 kutsarang katas ng kalamansi)
1/3 puswelong asukal
3 kutsarang pinulbos na kasaba

Pakuluin ang gatas sa **double boiler** o kalderong ipinatong sa isa pang kalderong may tubig. Isama sa gatas ang asukal at pinulbos na kasaba. Upang hindi magbuo-buo ay huwag lulubayan ng paghalo habang nakasalang. Kapag lusaw na ang pinulbos na kasaba ay isama ang katas ng pinya at binating itlog. Gatungan pa ng tatlong minuto bago hanguin. Palamigin.

II

1 puswelong gatas
3 itlog ng manok (pula lamang)
3 kutsarang asukal

Batihin ang pula ng itlog at ihalo sa gatas. Timplahan ng asukal. Ilagay sa **double boiler.** Gatungan sa mahinang apoy hanggang sa lumapot. Palamigin bago ihalo sa mga prutas.

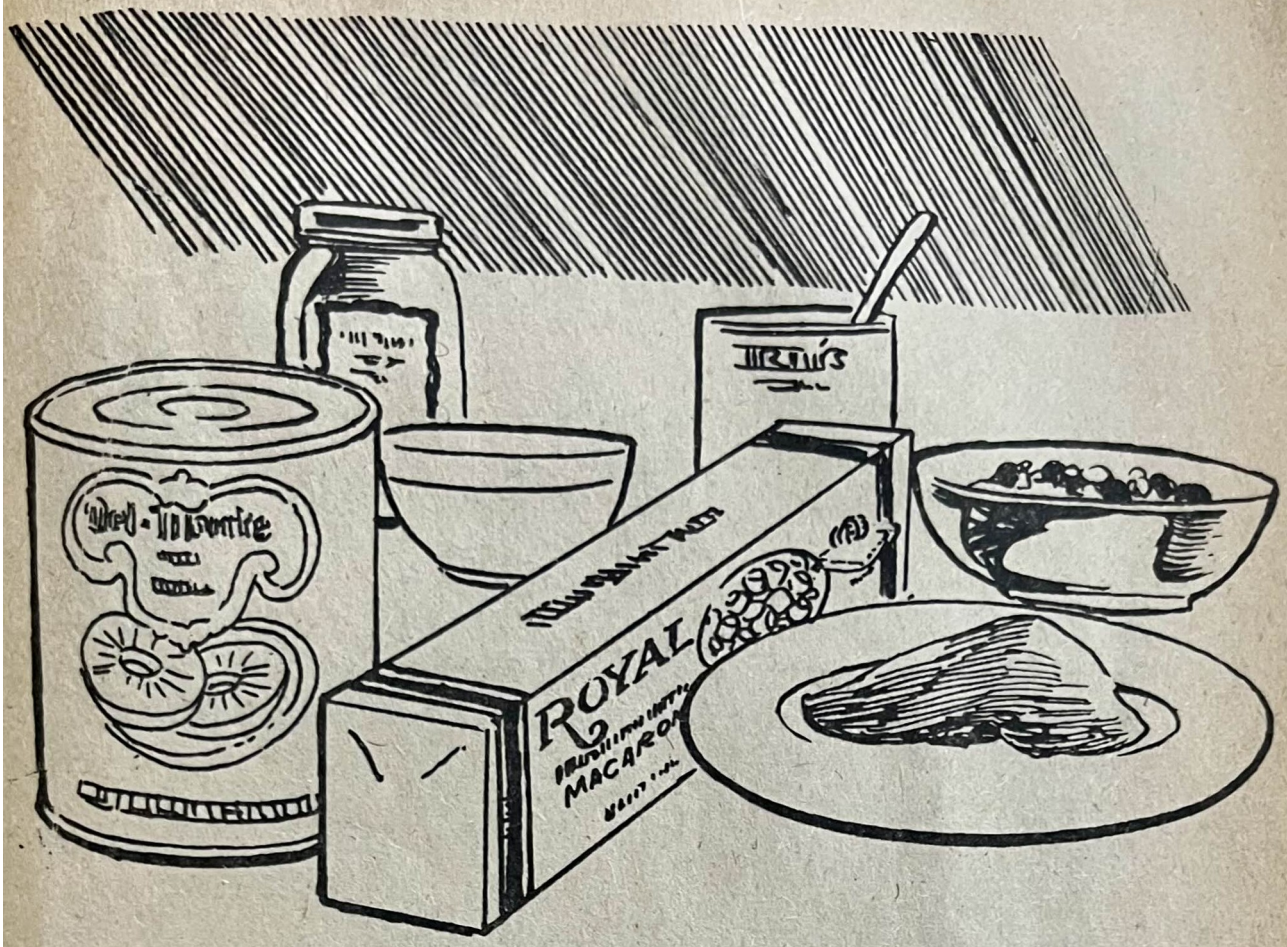
III
(Whipped Cream)

1/2 latang gatas na ebaporada
2-3 kutsarang asukal
1 kutsarang vanilla

Ilagay sa **double boiler** ang gatas at isalang nang limang minuto.

Hanguin at ilagay sa palamigan (reprihiradora o **ice box**).

Makaraan ang dalawang oras, batihing mabuti. Timplahan ng asukal at vanilla at batihing muli hanggang sa maging parang sorbetes ang pagkakalapot.



"MACARONI SALAD"

1 kahon na macaroni (elbow)
1 latang pinya (maliit na lata)
1 pitso at 1 hita ng manok
1/4 puswelong ginadgad na kesong pula
1/2 puswelong sweet pickles (pino ang hiwa)
3 kutsarang sili sa lata (hiwang pino)
asin
1 puswelong mayonesa

Magpakulo ng tubig na may kaunting asin at palambutin dito ang **macaroni.** Pagkaluto ay hugasan upang maalis ang panlalagkit. Patuluin.

Ihalo sa **macaroni** ang hiwa-hiwang **pickles,** sili, at hinimay na manok (nilaga). Isama rin ang pinya (hiniwa nang may kaliitan). Timplahan ng mayonesa, kesong pula at asin. Palamigin bago ihain.

(Maaaring sa halip na manok ay **Vienna Sausage** ang ilahok. Hiwain pakudradong may kaliitan ang **sausage.**)

BUKO SALAD

Larawang Kuha Sa Round Table Restaurant
P. Burgos, Manila

"BUKO SALAD"

I

4 buko
1 latang gatas-kondensada (malaki)
1 latang pinya (medium — chunks)
2 itlog ng manok (pula)
1/4 puswelong kesong pula (ginadgad)

Kayurin ang mga buko. Ang piliin na mga buko ay yaong may katamtamang tigas, na kung tawagin ay mala-kanin ang tigas.

Batihin ang pula ng itlog at kapag mabulang-mabula na ay ihalo sa gatas na kondensada.

Pagsamahin ang pinya at buko. Timplahan ng pinaghalong gatas at itlog.

Palamigin bago ihain.

II

2 buko (kinayod)
1 latang pinya (maliit)
1 latang Nestle cream
1 kahong pasas
asukal na puti

Pumili ng mga buko na katamtaman ang lambot. Kayurin. Alisin sa sabaw ang pinya, patuluin at himayin nang di kaliitan. Paghaluin ang lahat ng sangkap. Timplahan ng asukal nang naayon sa inyong panlasa.

Palamigin bago ihain.

III

2 buko
2 patatas
1 carrot
(o 1 puswelong hinimay na dalanghita)
1 sibuyas
1/2 puswelong hipon (luto)
1 puswelong mayonesa
1 puswelong hinimay na pinya
asin

Hiwa-hiwain nang 1 sentimetrong pakudrado ang buko. Ilaga ang patatas at hiwain nang sinlaki ng buko. Maliliit naman ang gawing hiwa sa **carrots** at sibuyas. Alisan ng balat at ulo ang hipon at hatiin sa gitna.

Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng asin nang naaayon sa inyong panlasa.

Palamigin bago ihain.

"BUKO SALAD" — IV

3 buko (kinayod)
1 latang pinya (maliit)
1 pitso ng manok (nilaga)
1/2 puswelong Vienna Sausage
1/4 puswelong ginadgad na keso
1 puswelong mayonesa
asin, pamintang durog

Himayin ang pitso ng manok.

Hiwain nang pakudrado at may kaliliitan ang **sausage.**

Ang pinya ay himayin nang makikitid.

Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng asin at pamintang durog nang naaayon sa inyong panlasa.

Palamigin bago ihain.

"CHICKEN SALAD"

1 pitso, 2 hita ng manok
1 itlog (nilaga)
3 patatas
1 puswelong ginayat na repolyo (luto)
1 carrot (katamtaman ang laki)
1/2 puswelong sweet pickles (hiwang pino)
1 sibuyas o 1 tangkay ng celery
1-1/2 puswelong mayonesa
asin, pamintang durog

Palambutin sa tubig na may asin ang mga laman ng manok. Ilaga rin ang patatas at banlian ang **carrots.**

Himayin ang laman ng manok . Ang patatas ay balatan at hiwain nang 1 sentimetrong pakudrado. Itulad sa patatas ang hiwa sa **carrot.** Samantala, hiwain nang pino ang sibuyas o **celery.** Pakudradong maliliit din ang gawing hiwa sa itlog na nilaga.

Paghaluin ang lahat ng sangkap, timplahan ng asin at pamintang durog nang naaayon sa panlasa. Ihalo ang mayonesa.

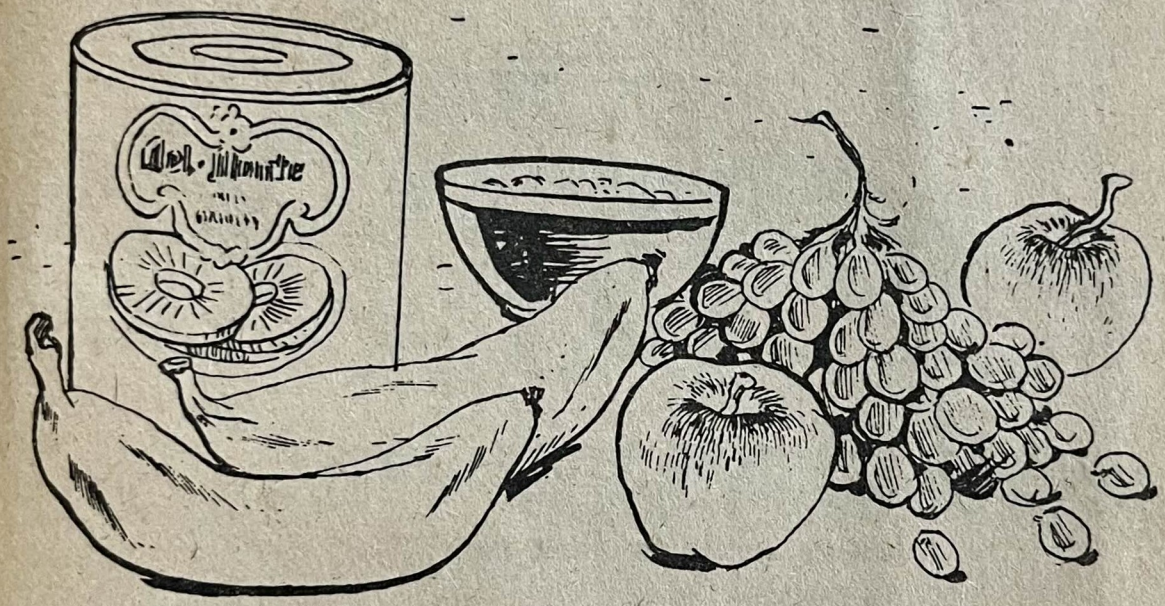
Palamigin bago ihain.

"FRUIT SALAD"
(Nepa Style)

1 manggang hinog
2 tsiko
1 dalanghita
1 puswelong papayang hinog (hiwang pakudrado)
2 saging lakatan
1/2 puswelong melon (hiwang pakudrado)
1 puswelong pinya (hiwang pakudrado)
1-1/2 puswelong salad dressing-I

Ang lahat ng sangkap ay hiwain nang pakudrado (1 sentimetro). Pigaan ng kaunting kalamansi upang hindi mangitim.

Timplahan ng **salad dressing.** Palamigin bago ihain.



"FRUIT SALAD"

1 latang pinya (maliit)
2 mansanas
1/4 kilong ubas
2 saging lakatan
1 puswelong salad dressing

Balatan ang ubas, hatiin sa gitna at alisin ang buto. Hiwain nang pakudrado ang mansanas, lakatan at pinya.

Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng **salad dressing.**

"POTATO SALAD"

1/2 kilong patatas
1 sibuyas (maliit)
2 itlog ng manok (nilaga)
1 puswelong mayonnesa
1/2 puswelong sweet pickles
asin, pamintang durog

Ilaga ang patatas. Balatan at hiwain nang 1 sentimetrong pakudrado. Gayun din ang gawing hiwa sa nilagang itlog. Maliliit ang gawing hiwa sa **pickles** at sibuyas.

Paghaluin ang lahat ng sangkap, isama ang mayonesa at timplahan ng asin at pamintang durog.

Palamigin bago ihain.

"TUNA FISH SALAD"

1 latang maliit na Tuna Fish
4 na patatas
2 itlog ng manok (nilaga)
1 tangkay na celery o 1 sibuyas
1/2 puswelong sweet pickles
1 puswelong mayonesa
asin, pamintang durog

Himayin ang **tuna fish.** Ilaga ang patatas at hiwain nang pakudradong maliliit. Itulad sa hiwa ng patatas ang hiwa ng itlog. Pino naman ang gawing hiwa sa **celery** o sibuyas, at **sweet pickles.**

Paghaluin ang lahat ng sangkap at isama ang mayonesa. Timplahan ng asin at pamintang durog.

Palamigin bago ihain,

"SHRIMP SALAD"

1/4 kilong hipon
4 patatas
1/2 puswelong sweet pickles
1 tangkay na celery
1 puswelong mayonesa
asin, pamintang durog

Ihalabos ang hipon. Balatan at pagtatluhing putol ang bawa't isa kapag may katamtaman ang laki.

Ilaga ang mga patatas. Balatan at hiwain nang pakudradong may kaliliitan. Ang **pickles** at **celery** ay hiwain nang pino.

Pagsamahin ang lahat ng sangkap at isama ang mayonesa. Timplahan ng asin at pamintang durog.

Palamigin bago ihain.

"EGG SALAD"

6 na itlog ng manok
3 kutsarang sweet pickles (hiwang pino)
2 kutsarang celery (hiwang pino)
1 kutsarang sili sa lata (hiwang pino)
3 kutsarang mayonesa
asin

Ilaga ang mga itlog. Balatan at hiwain sa gitna. Maingat na ihiwalay ang pula sa puti. Itabi ang mga puti.

Durugin sa pamamagitan ng tinidor ang pula ng itlog. ihalo ang **pickles, celery,** sili at mayonesa. Timplahan ng asin.

Ang pinaghalong sangkap na ito ay Ipalaman sa puti ng itlog. Palamigin.

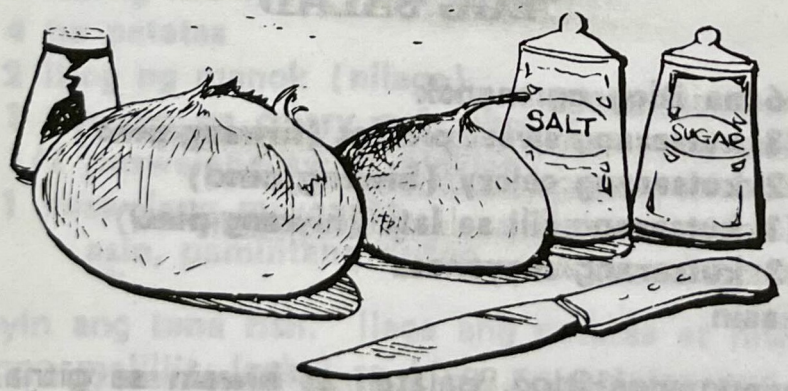
ENSALADANG LETSUGAS

1 pinggan na letsugas (1 pulgada ang hiwa)
1 itlog ng manok (nilaga)
1 sibuyas (katamtaman ang laki)
2 kamatis
suka, asin, asukal

Hiwain nang pabilog at may kakapalan ang sibuyas at kamatis. Gayun din ang gawing hiwa sa nilagang itlog.

Ipalamuti sa ibabaw ng hiwa-hiwang letsugas ang itlog, sibuyas at kamatis.

Ang suka ay timplahan ng asin at asukal, saka ibuhos ito sa ibabaw ng letsugas.



ENSALADANG SINGKAMAS

Balatan ang singkamas at hiwain nang pahabang makikitid. Timplahan ng suka, asin at asukal. Budburan ng kaunting pamintang durog.

ENSALADANG LABANOS

3 labanos
2 kamatis
1/2 sibuyas
suka, asin at asukal

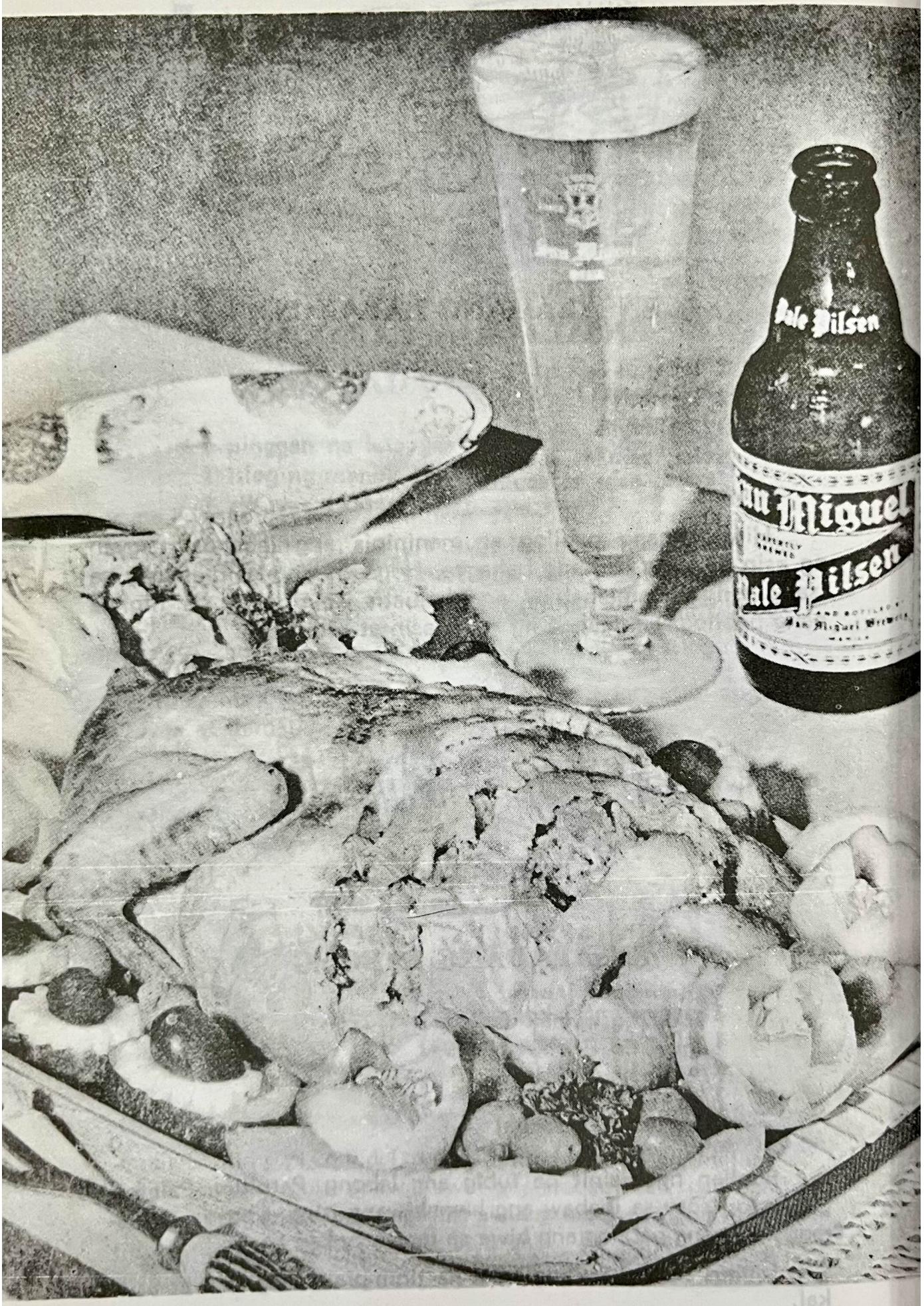
Hiwain nang pabilog at maninipis ang labanos. Lagyan ng asin at lamasin nang bahagya. Hugasan at pigain. Ilagay sa isang pinggan. Ipaibabaw ang kamatis at sibuyas na hiniwa nang pabilog. Timplahan ng suka, asin at asukal.

ENSALADANG LABONG

1 puswelong labong
1 itlog ng manok (nilaga)
2 kamatis
1/2 sibuyas
suka, asin at asukal

Banlian ng mainit na tubig ang labong. Patuluin. Palamigin bago ilagay sa ibabaw ang hiwa-hiwang itlog, sibuyas, at kamatis. Pawang pabilog ang hiwa sa mga sangkap na ito.

Ibuhos sa ibabaw ang suka na tinimplahan ng asin at asukal.


Pale Pilsen
an Miguel
Pale Pilsen

Rein
naki
Tahon
berseh
puro
PUR
asli
BORISOOT
SUN SU HAN
CHUAN
JUN SUI
pure
Super Seasoning
AJI-NO-MOTO
PURE MONOSODIUM GLUTAMATE
UNDER LICENSE FROM
AJINOMOTO CO., INC., TOKYO, JAPAN
(TRADEMARK OWNER)
"Pure" is said differently in many languages. It is REIN in German, NAKI in Arabian, TAHOR in Hebrew, BERSEH in Malaysian, PURO in Italian, PUR in French, ASLI in Indonesian, BORISOOT in Thailand, SUN SU HAN in Korean, JUN SUI in Japanese, CHUAN in Chinese and so forth.
And in more than 80 countries all over the world, pure food seasoning means AJI-NO-MOTO — the world's largest-selling and most trusted brand.
When cooking, insist on pure, pure AJI-NO-MOTO.
"You're sure it's pure!"

WHAT IS AJI-NO-MOTO®?

AJI-NO-MOTO® is a super-seasoning which comes in clear snow white crystals of Monosodium Glutamate produced from vegetable proteins, by the most modern methods and under strict sanitary conditions. AJI-NO-MOTO is not a synthetic product; it is a natural product. Its main components are:—

Monosodium Glutamate	99 + %pure
Molecular formula	$L\text{-}C_5H_8NO_4Na\cdot H_2O$
Nitrogen content	7.48% constant
Calories	2.88 per gramme
pH	7.0 (in 10% water solution)
Specific rotation (in 2 mol HCl)	$[\alpha]_D^{18^\circ C}$ 25.06°

In general, ordinary seasonings add their unique tastes to the food in which they are used, but the peculiar thing about AJI-NO-MOTO® seeps into the very heart of all food and emphasizes the natural, otherwise hidden flavour to make it more savoury.

The brand name "AJI-NO-MOTO®" is Japanese, its literal translation in English means "Essence of Taste".

WHO INVENTED MONOSODIUM GLUTAMATE?

Monosodium Glutamate was invented by the late Doctor Kikunae Ikeda, Professor Emeritus of the Imperial University of Tokyo, in 1908 and was first put on a large industrial production scale by Ajinomoto Co., Inc., the original and world's largest manufacturer of this super seasoning.

WHAT DOES AJI-NO-MOTO® DO?

AJI-NO-MOTO®, in one word, works "wonders" to any kind of food whether raw. cooked, dried, canned or frozen.

AJI-NO-MOTO® —

brings out the characteristic flavour of the food . . . .
strengthens weak flavours. . . .
draws out hidden flavours. . . .
restores lost flavours. . .
takes the edge off undesirable flavours. . . .
and all in all, blends and balances them into a good harmony of food . . . .
without itself being noticeable.

MAKE YOUR OWN TEST

We suggest a test be conducted, where you prepare a sample of your product with the use of AJI-NO-MOTO® and compare it with your usual one. We are confident and you too will agree that AJI-NO-MOTO® will make your foods taste even better!

HOW TO USE AJI-NO-MOTO®

Every food processor will probably encounter the simple question of "how to use AJI-NO-MOTO® and in what quantities?" A few basic guides are:—

(1) A minimum of 10% or more of AJI-NO-MOTO® to the weight of salt actually used is all you need. It may vary slightly in accordance with the customary taste of the individual or people, but it is also wasteful to overuse.

China

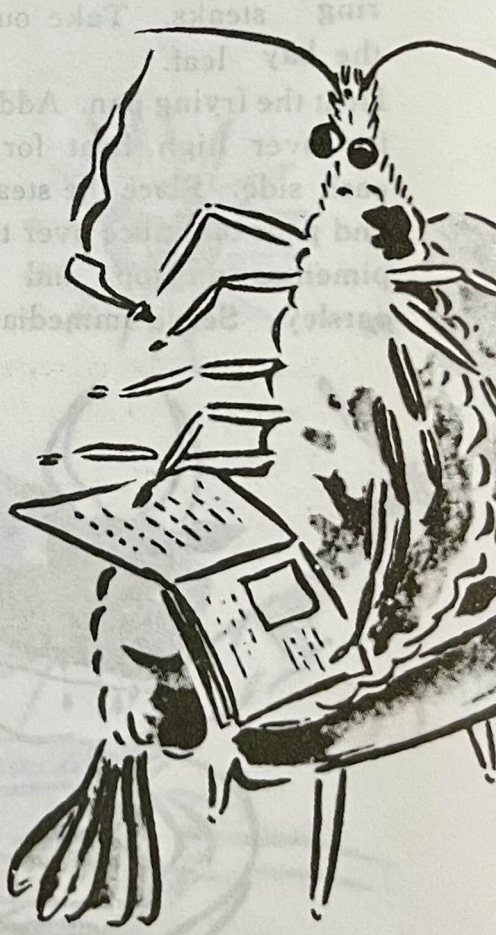
Ch'ao Mien

1 lb pork, diced
1 tsp salt
2 tbsp fat
1 medium onion
1 cup finely chopped celery
1/2 cup mushrooms, thinly sliced
1 can bean sprouts
1 can bamboo shoots
2 cups water
1 tbsp flour
1 tbsp water
1 tbsp sugar
2 tbsp soy sauce
1/2 tsp AJI-NO-MOTO®
1/4 cup toasted almonds

Brown pork, season, then add fat, sliced onion, celery, mushrooms, drained bean sprouts, and bamboo shoots. Cook until vegetables are golden brown. Add water and simmer 20 to 30 minutes. Slowly stir in flour blended with water. Cook 10 minutes. Add sugar and soy sauce to taste. Add AJI-NO-MOTO® Top with toasted almonds. Serve hot over fried noodles. Serve 6.

Shrimp Tempura
(Fried Prawns or Lobsters)

30 prawns or lobsters
1 egg
1 cup water
1 cup flour
1 1/2 cups soup stock
3 cups sesame oil
6 tbsp mirin or sake
grated horseradish
1 ginger
3/4 tsp AJI-NO-MOTO®



Mix lightly flour (1 cup), pinch of salt, 1/4 AJI-NO-MOTO® with an egg and water (1 cup). Put lobsters into it, spread the mixture over them. Put the lobsters slowly into the boiled oil (350 degrees). When they are fried, take out and put them on a net or paper, and let the oil drop from them.

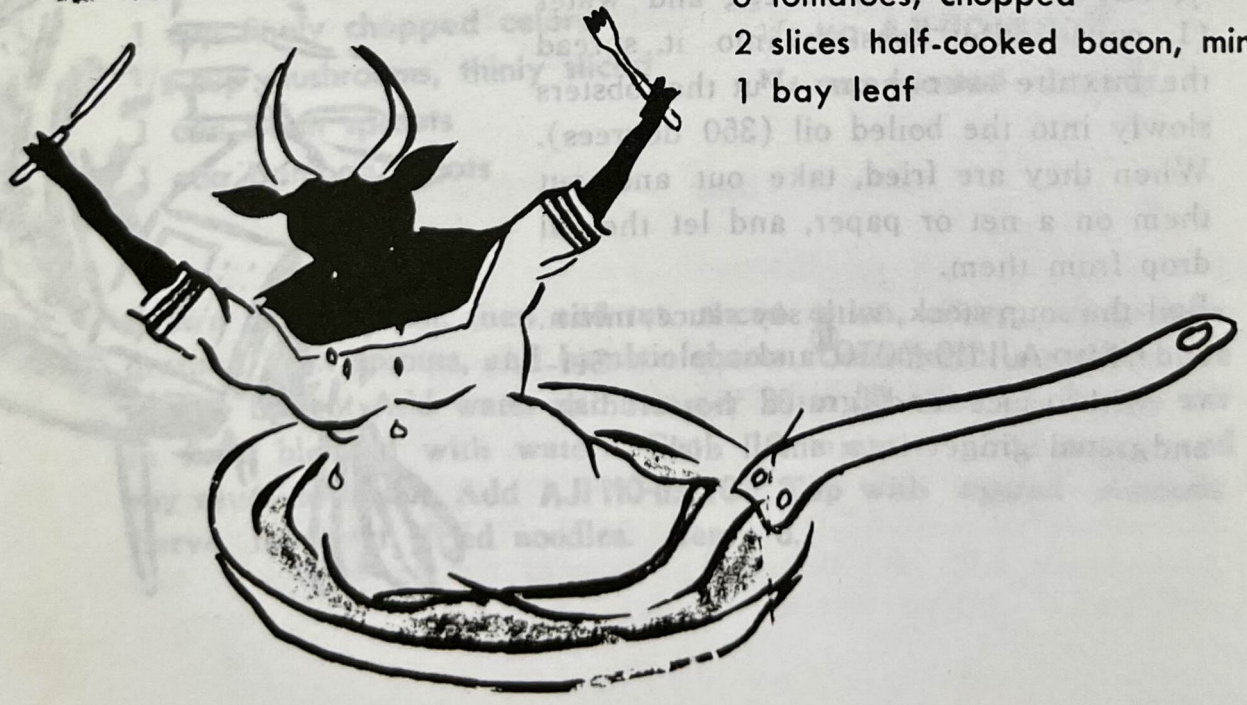
Boil the soup stock, with soy sauce, mirin, and 1/2 tsp AJI-NO-MOTO® and cool it. Serve with sauce and grated horseradish andgrated ginger in a small dish.

Vaca Frita
(Fried Steaks)

- 6 individual steaks
- 3 canned pimentos, sliced
- 4 tbsp chopped parsley
- 2 cloves
- 2 tsp salt
- 1 tsp AJI-NO-MOTO®
- 3/4 cup bread crumbs
- 1/4 tsp dried ground chili peppers
- 1 tsp Spanish paprica
- 3 onions, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 4 tbsp olive oil
- 1 green pepper, chopped
- 1 carrot, cubed
- 6 tomatoes, chopped
- 2 slices half-cooked bacon, minced
- 1 bay leaf

Heat olive oil in a frying pan. Add onions and garlic, saute for 10 minutes, stirring frequently. Add green pepper, tomatoes, carrot, bay leaf, bacon, cloves, chili peppers, paprika, salt and AJI-NO-MOTO® Cover and cook over low heat for half an hour, stirring often. Add bread crumbs and mix well. Cook over the lowest possible heat while preparing steaks. Take out and discard the bay leaf.

Heat the frying pan. Add the steaks and fry over high heat for 3 minutes on each side. Place the steaks on a platter and pour the sauce over them. Arrange pimentos on top and sprinkle with parsley. Serve immediately.



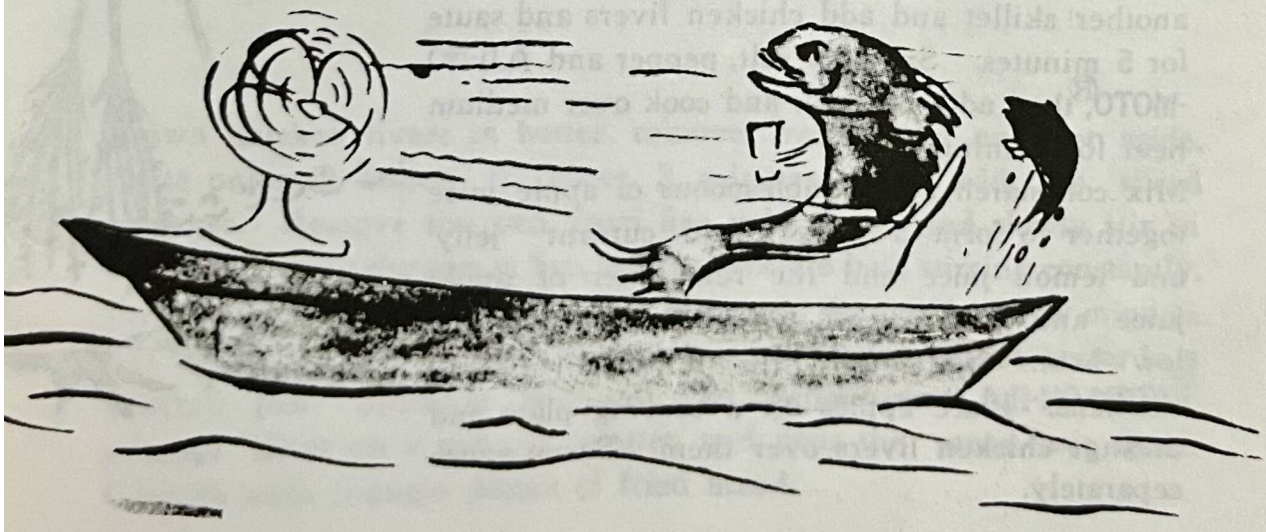
ENGLAND

Fillet of Sole Curry

1 1/2 kilo sole or flounder fillets
3 tbsp flour
1 can mushrooms 4-oz
1 small onion, chopped
1 1/2 tsp curry powder
1/8 tsp pepper
1 cup white wine
3/4 cup milk
3/4 tsp salt
6 tbsp butter
1 tsp AJI-NO-MOTO®

Melt 3 tbsp butter, add onion, salt, pepper, curry and 1/3 cup of wine. Cook fillets in this mixture about 2 or 3 minutes. Put the fish in a large casserole and pour the rest of liquid over it.

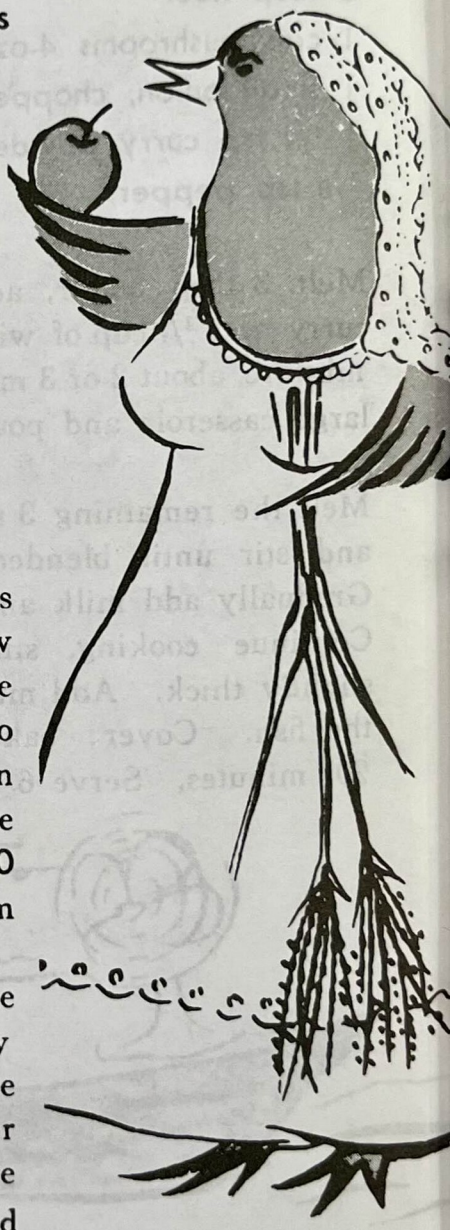
Melt the remaining 3 tbsp of butter, add flour and stir until blended; remove from heat. Gradually add milk and the remaining wine. Continue cooking, stirring constantly, until slightly thick. Add mushrooms and pour over the fish. Cover; bake at 350 degrees for 20 minutes. Serve 6.



Finland

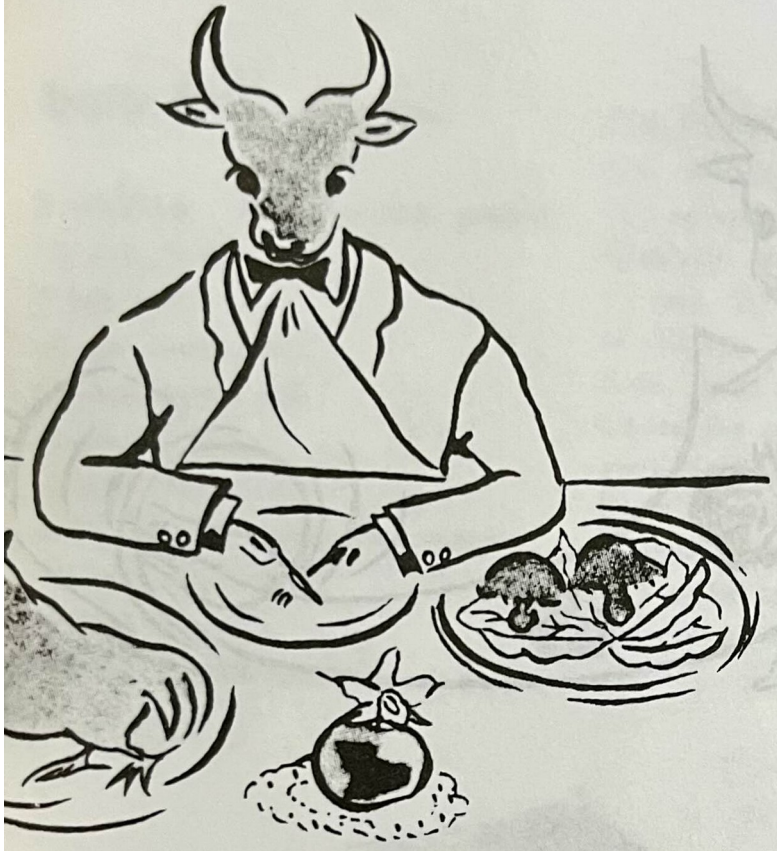
Chicken Livers with Apples

1 1/2 pounds chicken livers
6 apples (peeled and cored) sliced into six parts
1/4 pound butter
4 tbsp sugar
1 1/2 tsp salt
1 1/2 tsp pepper
1 tsp AJI-NO-MOTO®
1/4 cube bouillon dissolved in 1/4 cup water
1 1/2 tsp cornstarch
1 cup apple juice
2 tbsp currant jelly
1 tbsp lemon juice



Melt half of butter in a skillet, add apples and sprinkle them with sugar. Cook over low heat for 10 minutes (or until the apples are soft). Turn frequently but take care not to break the slices. Melt the remaining butter in another skillet and add chicken livers and saute for 5 minutes. Sprinkle salt, pepper and AJI-NO-MOTO®, then add the stock and cook over medium heat for 5 minutes.

Mix cornstarch and 2 tablespoons of apple juice together to form a paste. Add currant jelly and lemon juice and the remainder of apple juice and place in a saucepan. Cook over low heat. Stir constantly until the mixture thickens. Place apples on a serving plate and arrange chicken livers over them. Serve sauce separately.



Chateaubriand

1/2 kilo tenderloin
6 to 8 chicken livers
1 7-oz can mushrooms
1 small can sweet peas
4 Vienna sausages
3/4 cup bouillon
2 tbsp sherry
1 tbsp flour
1 small onion, chopped
butter for frying
salt and pepper, to taste
1/2 tsp AJI-NO-MOTO®

Brown chicken livers in butter, remove from a pan and set aside. Saute onion in butter, fry about 2 minutes, then add the sliced sausages. Remove the pan from fire, add flour, and slowly stir in bouillon. Return the pan to fire, let the mixture boil, stirring constantly, then add livers, sherry, peas and mushrooms; simmer for a few minutes. Cut tenderloin about 1 inch thick slices and brown in hot butter in a separate pan. Sprinkle with salt and pepper and AJI-NO-MOTO®; arrange slices on a serving platter and pour the sauce over them. Garnish with triangle pieces of fried bread.

GERMANY

Meat Rolls (Rouladen)

1 kilo topside of beef, cut into very thin large slices
1 onion, chopped finely
2 pieces dill pickles, sliced lengthwise
1 tsp prepared mustard
beef fat, sliced
salt and pepper to taste
1 tsp soy sauce
1/2 tsp AJI-NO-MOTO®

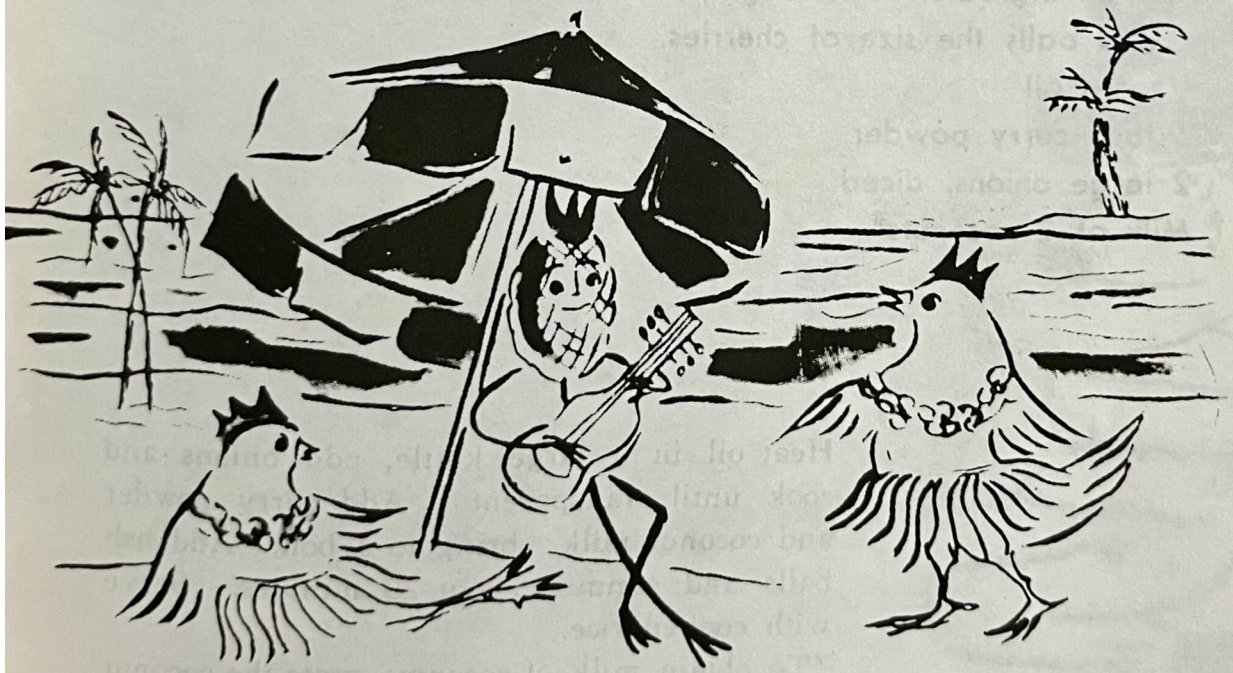
Flatten slices of beef and spread with mustard, top with onions and sprinkle with salt and pepper. Arrange sliced pickle and beef fat over onions; roll tightly and fasten with toothpicks. Heat a small amount of fat and brown the rolls; when golden brown add a little water and simmer about one hour or until tender, turning once in a while to prevent burning. When almost done add soy sauce and AJI-NO-MOTO®. Make gravy as follows: Mix 1/2 tsp flour and enough water to make a thin paste; add to the liquid where the rolls have been boiled and put back to a boil.

HAWAII

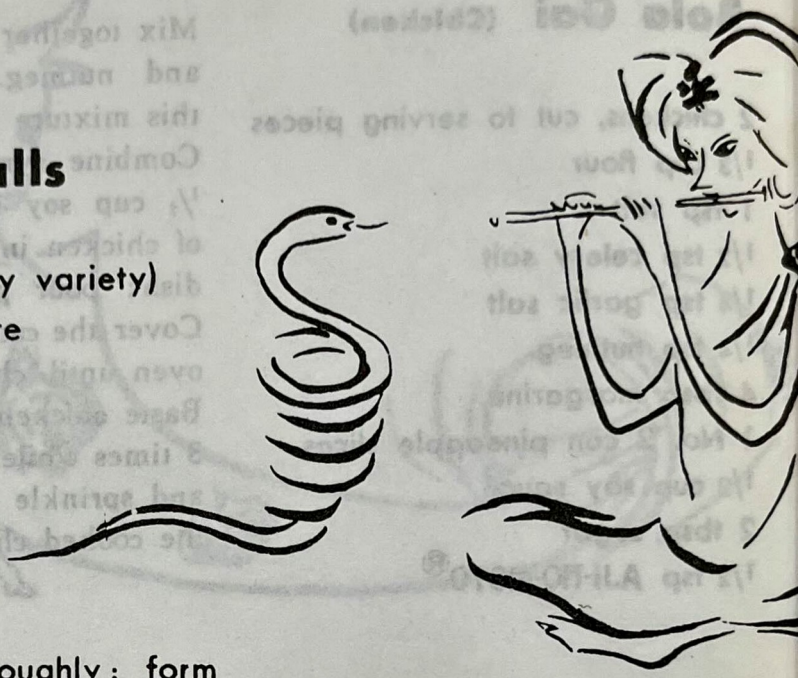
Bola Gai (Chicken)

2 chickens, cut to serving pieces
1/3 cup flour
1 tsp salt
1/2 tsp celery salt
1/4 tsp garlic salt
1/4 tsp nutmeg
4 tbsp margarine
1 No. 2 can pineapple slices
1/2 cup soy sauce
2 tbsp sugar
1/2 tsp AJI-NO-MOTO®

Mix together flour, salt, celery salt, garlic salt and nutmeg. Dust pieces of chicken with this mixture and brown well in margarine. Combine syrup from the can of pineapple, 1/2 cup soy sauce and sugar. Place pieces of chicken in a shallow casserole or baking dish; pour pineapple-soy sauce over them. Cover the casserole and bake in a 350 degree oven until chicken is tender, about an hour. Baste chicken with juice in the casserole 2 or 3 times while baking. Saute pineapple slices and sprinkle with AJI-NO-MOTO® Serve with the cooked chicken.



INDIA



Curried Fish Balls

1 kilo fish, ground (fleshy variety)
salt and pepper, to taste
3 eggs, beaten
2 tbsp minced onion
1 tbsp curry powder
2 tbsp minced parsley
3 tbsp flour
1 tsp AJI-NO-MOTO®
Mix all ingredients thoroughly; form into balls the size of cherries.
1/2 cup oil
6 tbsp curry powder
2 large onions, diced
Milk of 2 coconuts*

Heat oil in a large kettle, add onions and cook until transparent. Add curry powder and coconut milk; bring to a boil. Add fish balls and simmer about 20 minutes. Serve with cooked rice.

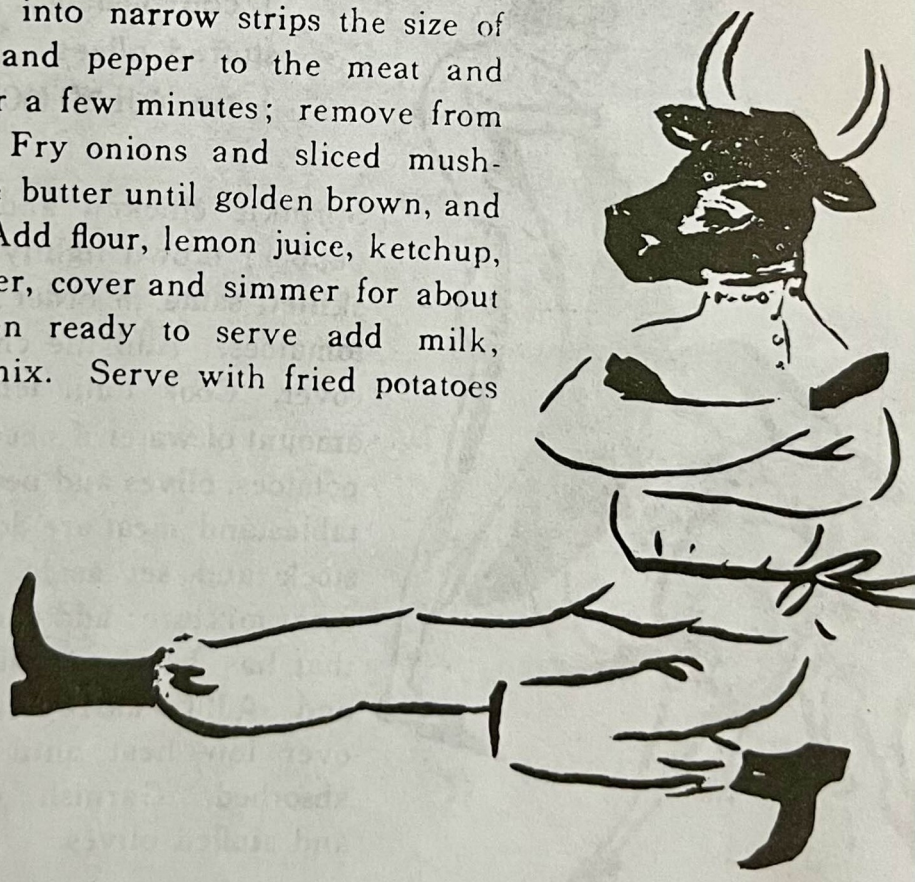
*To obtain milk of coconuts, grate the coconut meat and squeeze once, then strain.

RUSSIA

Beef Stronganoff

1 kilo tenderloin
1 can consomme
1 14-1/2 oz can mushrooms
1 cup water
2 large onions, sliced
3 tbsp butter
1/4 cup tomato ketchup
2 tbsp flour
3 tbsp milk
juice of one lemon
salt and pepper to taste
1 tsp AJI-NO-MOTO®

Trim all fat from tenderloin and cut in slices crosswise and then into narrow strips the size of fingers. Add salt and pepper to the meat and brown in butter for a few minutes; remove from fire and set aside. Fry onions and sliced mushrooms in that same butter until golden brown, and return the meat. Add flour, lemon juice, ketchup, consomme and water, cover and simmer for about 20 minutes. When ready to serve add milk, AJI-NO-MOTO® and mix. Serve with fried potatoes and egg noodles.



SPAIN

Arroz a la Valenciana

1 chicken, cut to serving pieces
1/2 kilo pork, cubed
1 cup tomatoes skinned
2 chorizoz de Bilbao (sausages)
1 cup sweet peas
6 potatoes
1/2 cup lard
2 cloves garlic, macerated
1 onion, sliced
1 sweet red pepper, sliced
1/4 cup olives, pitted
3 cups rice, boiled in 3 cups of salted water and 2 cups coconut milk
2 hard boiled eggs, sliced
1 can pimiento, sliced
stuffed olives
1 tsp AJI-NO-MOTO®

Sprinkle chicken and pork with salt and pepper; brown lightly in lard. In a deep skillet, saute in order; garlic, onions, and tomatoes. Add the chicken and pork and cover. Cook until tender, adding a small amount of water if needed. Add red pepper, potatoes, olives and peas. When the vegetables and meat are done, remove from the stock and set aside. Combine rice with meat mixture; add chorizoz. Add the stock that has been set aside; season with salt and AJI-NO-MOTO® and continue cooking over low heat until all liquid has been absorbed. Garnish with eggs, pimiento and stuffed olives.

Masasarap na Lutuing PILIPINO

(KATUTUBO at MAKABAGO)

MAY KASAMANG LUTUIN
NG IBA'T IBANG BANSA

Published and Exclusively Distributed by:
National Book Store

National Book Store
C0/S0
MASASARAP NALUTUIN
971-081-617-1
BOOK COOKING